

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

СПОРТИВНА НАУКА – 2022

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції**

**ЖДУ ім. І. Франка
2022**

Рецензенти:

Дмитренко С. М. – доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

Мулик К. В. – завідувач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури, доктор педагогічних наук, професор;

Ткаченко П. П. – завідувач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету, кандидат педагогічних наук, доцент.

Спортивна наука – 2022: збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції / гол. ред. Т. Б. Кутек. – Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 105 с.

У збірнику представлено результати теоретичних і прикладних досліджень із широкого спектру науково-методичних проблем фізичної культури та спорту.

Збірник містить матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції «Спортивна наука – 2022» (Житомир, 24 травня 2022 року).

Головний редактор:

Кутек Тамара Борисівна – декан факультету фізичного виховання і спорту, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор.

Редакційна колегія:

Ахметов Рустам Фагимович – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;

Мулик Катерина Віталіївна – завідувач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури, доктор педагогічних наук, професор;

Вовченко Інна Іванівна – доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

Дяченко Анна Анатоліївна – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Оргкомітет конференції:

Кутек Тамара Борисівна – декан факультету фізичного виховання і спорту, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;

Ахметов Рустам Фагимович – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;

Мулик Катерина Віталіївна – завідувач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури, доктор педагогічних наук, професор;

Вовченко Інна Іванівна – доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

Дяченко Анна Анатоліївна – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, власних імен та інших відомостей несуть відповідальність автори публікацій. Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.

ЗМІСТ

<i>Акопов О. Е., Савченко В. Г.</i> ОБҐРУНТУВАННЯ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ 10–11 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ ОНЛАЙН-ТРЕНУВАНЬ	5
<i>Вовченко І. І., Гедзюк Д. О., Стягов Б. В., Руденко О. М.</i> ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ	11
<i>Вовченко І. І., Чорна М. Є., Козієва М. В., Ледньова О. О.</i> ФІЗИЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	17
<i>Грибан Г. П., Дем'янчук В. С.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	22
<i>Грибан Г. П., Ковальчук Я. О.</i> ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	33
<i>Івчук О. А., Ляшевич А. М.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	43
<i>Корбут Ж. О., Корнійчук Н. М.</i> ВПЛИВ ТЕМПЕРАТУРИ І ВОЛОГОСТІ ПОВІТРЯ НА СПОРТИВНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ	49
<i>Красовський В. К., Ляшевич А. М., Гарлінська А. М., Хлань Р. О.</i> ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОГО РЕЖИМУ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ	57
<i>Лисюк Д. О., Корнійчук Н. М., Солодовник О. В.</i> МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ У СПОРТІ	64
<i>Микитюк В. Б., Ляшевич А. М.</i> ВПЛИВ СПОСОБУ ЖИТТЯ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ	70
<i>Сидорчук Т. В., Кошелева О. О.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ 18–20 РОКІВ	78

<i>Черноколенко А. В.</i> ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ, НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	87
<i>Шаверський В. К., Салко М. В., Хімич Т. В.</i> ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФУТЗАЛІ	95
<i>Шаверський В. К., Чудовський М. В., Чулячєєв О. В.</i> ПІДВИЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	100

ОБГРУНТУВАННЯ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ 10-11 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ ОНЛАЙН ТРЕНУВАНЬ

Акопов О. Е., Савченко В. Г.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Анотація. У статті мова йдеться про наукове обґрунтування структури та змісту фізичної підготовки боксерів 10-11 років на етапі початкової підготовки в умовах онлайн-тренувань.

Ключові слова: етап початкової підготовки, онлайн тренування, фізична підготовки.

Постановка проблеми. У боксі, як і в інших видах спорту, система фізичної підготовки являє собою складне, багатофакторне явище, яке включає мету, завдання, засоби, методи, організаційні форми та матеріально-технічні умови, що забезпечують досягнення спортсменами найвищих спортивних результатів [1]. Набір дітей у групи початкової підготовки та планування тренувального процесу відбувається відповідно до вимог «Навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів. Бокс. Чоловіки» від 2004 року [7]. Нині не можливо оминати виклик сучасності, пов'язаний із поширення COVID-19, із яким ми зіштовхнулися на початку 2020 року. Так запровадження карантинних обмежень по всій території України негативно позначилось на діяльності всіх ДЮСШ, які з 15 жовтня 2020 року знову вимушені були зачинитись та перейти на дистанційні форми роботи. Для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в умовах онлайн тренувань певної актуальності набула проблема наукового обґрунтування структури та змісту

фізичної підготовки боксерів на етапі початкової підготовки та розробки й впровадження дистанційних форм проведення тренувань з використанням новітніх інтерактивних засобів навчання.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дисертаційна робота виконується у Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту згідно з тематичним планом наукових досліджень ПДАФКіС на 2016–2020 рр. за темою «Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності на різних етапах підготовки спортсменів» (номер державної реєстрації 0116U003007) та на 2021-2025 роки за темою «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів в олімпійському та професійному спорті» (номер державної реєстрації 0121U108253).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. З аналізу літературних джерел встановлено, що відбір у групи початкової підготовки з боксу відбувається за двома основними критеріями: розвиток рухових та психологічних якостей, зокрема швидкості та «вибухової» сили [7]. На думку вчених [2, 3] тренувальний процес повинен реалізуватись відповідно специфічних та загально-дидактичних принципів.

Мета – обґрунтувати структуру та зміст фізичної підготовки боксерів 10-11 років на етапі початкової підготовки в умовах онлайн тренувань.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічний експеримент.

Результати дослідження. Детальний аналіз програми ДЮСШ [7] для груп початкової підготовки з боксу встановив, що на першому році навчання на фізичну підготовку виділяється 60,25% часу, на другому – 62,74%. У процесі розробки структури фізичної підготовки юних боксерів ми враховували, що:

- частка годин на загальну (ЗФП) фізичну підготовку, яка є основним фактором, що забезпечує в подальшому якість технічної, тактичної та

психологічної підготовки, а також рівень розвитку інших компонентів майстерності, повинна бути домінуючою;

- ефективність управління тренувальним процесом визначається насамперед такими факторами як, наявністю чіткої моделі рівня тренуваності, якого слід досягти спортсмену наприкінці етапу підготовки, раціональним застосуванням засобів та методів для досягнення даного рівня, наявністю об'єктивної системи контролю над ефективністю процесу підготовки та її корекції [4].

Процес підготовки юних боксерів на етапі початкової підготовки мав одноциклову структуру та планувався як суцільно підготовчий період.

Враховуючи епідеміологічну ситуацію та запровадження карантинних обмежень, сучасні тенденції виду спорту, власний досвід тренерської діяльності, рівень фізичної підготовленості юних спортсменів було зроблено перерозподіл годин на різні види підготовки. Варто вказати, що загальна кількість годин на фізичну підготовку в річному циклі була незмінною. Враховуючи думки науковців [2, 5, 8, 9, 10] щодо питань удосконалення процесу багаторічної підготовки спортсменів, які пропонують на етапі початкової підготовки основну увагу зосереджувати на використанні засобів ЗФП було проведено перерозподіл годин у таких пропорціях: ЗФП – 50%; допоміжна підготовка (ДП) – 40%; СФП – 10%

При проведенні перерозподілу годин ми керувались тим положенням, що у технічному удосконаленні слід орієнтуватися на необхідність освоєння різноманітних підготовчих вправ [10]. Таким чином структура підготовки юних боксерів була спрямована на підвищення рівня ЗФП, що дозволяло спортсменам прогресивно розвиватися як всебічно, так і в специфічному напрямку. Головним чинником в розробленій структурі та змісті фізичної підготовки юних боксерів стало співвідношення засобів ЗФП, СФП та ДП.

Згідно з рекомендаціями науковців [1] для вирішення завдань фізичної підготовки юних боксерів застосовувались методи строго регламентованої вправи, ігровий та змагальний, метод словесного та сенсорного впливу. При

плануванні тренувальних занять намагались дотримуватись вимоги щодо заборони значних фізичних і психічних навантажень, не припускати застосування одноманітного та монотонного матеріалу. Підготовка юних спортсменів в умовах карантинних обмежень характеризувалась різноманітністю засобів і методів та широким застосуванням матеріалу інших видів спорту. рухливих ігор і переважного використання ігрового методу.

Дистанційні тренувальні заняття проводились тричі на тиждень (понеділок, середу та п'ятницю). При плануванні змісту тренувальних занять нами враховувались рекомендації Огарь Г.О, Косинцев О.В. [6] щодо змісту тренувальних занять в умовах дистанційних тренувань.

Заняття з юними боксерами мали здебільшого оздоровчу спрямованість та проводились з інвентарем, який є у кожного вдома. Підбирались такі види вправ, які б сприяли вдосконаленню функцій організму і позитивно впливати на формування необхідних умінь і навичок. Задля цього застосовувались тренування з обтяженням (0,5-1 л баклажки з водою), скакалками, стільцями, тенісними м'ячами, книжками, гумовими джгутами тощо. На заняттях також використовувався ватман формату А3-А1 та олівці.

Засобами ЗФП здебільшого були загально-підготовчі вправи, які слугували всебічному функціональному розвитку організму юного спортсмена. Засоби були різнобічними, відображали специфіку виду спорту, забезпечуючи позитивне перенесення тренуваності та рухових навичок, що дозволяло поряд зі спеціальними вправами забезпечити всебічний розвиток провідних фізичних здібностей.

Засобами СФП були вправи, які розвивають специфічні фізичні якості боксера (силові якості. координаційні здібності та витривалість). Застосовувались спеціально-підготовчі вправи, які включають елементи змагальних дій та їх варіанти, а також дії, що мають подібність із боксом за формою і за характером прояву фізичних здібностей.

Спеціально-підготовчі вправи поділялись на підвідні, імітаційні та підготовчі вправи. *Підвідні вправи* сприяли засвоєнню форми та техніки рухів. *Імітаційні* відповідали координаційній та кінематичній структурі характеру виконання боксерських рухів (зокрема застосовувались короткочасні інтенсивні тренування, спрямовані на розвиток спеціальних координаційних здібностей). *Підготовчі* були спрямовані на розвиток спеціальних рухових якостей.

Приклади спеціально-підготовчих вправи, що застосовувались – імітаційні вправи стоячи на місці та в русі без партнера, імітаційні вправи з виконанням прийомів боксу в цілому чи окремих його елементів з уявним суперником, імітація виконання захисних дій тощо. Безумовно найбільшу частину засобів СФП складали спеціальні вправи боксера. Юні спортсмени виконували або цілісні рухові дії, або їх сукупність, які виконувались у відповідності з правилами змагань з боксу (спеціальні вправи в механіці руху ударів та захистів, «бій з тінню»). Вправи виконувались раундами по 3 хвилини з перервою між ними.

За допомогою **засобів ДП** вирішувались завдання побудови спеціальної основи, яка необхідна для ефективного виконання великих обсягів роботи, спрямованих на розвиток спеціальних рухових якостей. Така підготовка сприяла підвищенню функціональних можливостей різних органів і систем організму.

Слід також вказати, що відповідно до локалізації спрямованості засобів і методів тренування розрізняли заняття **вибіркової** (переважного розвитку окремих фізичних якостей) і **комплексної спрямованості** (одночасного розвитку різних якостей і здібностей).

Побудова навчально-тренувальних занять відповідала загальноприйнятій структурі уроку та містила три частини: підготовчу, основну і заключну.

Виходячи з поставлених завдань, з юними спортсменами здебільшого проводились навчально-тренувальні та відновлювальні заняття.

Відновлювальні заняття проводились наприкінці мезоциклу. Їх основним завданням було стимулювання відновлювальних процесів та сприяння формуванню відставлених тренувальних ефектів.

Висновки. Науково обґрунтовано структуру та зміст фізичної підготовки боксерів 10-11 років на етапі початкової підготовки в умовах онлайн тренувань.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні ефективності розробленої структури та змісту фізичної підготовки боксерів 10-11 років на етапі початкової підготовки в умовах онлайн тренувань.

Список літератури.

1. Єрмоєнко Е.А. Методика розвитку фізичних якостей спортсменів бойового хортингу : монографія. Інститут проблем виховання НАПН України. ГС «НФБХУ», 2020. 460 с.

2. Киприч С.В. Системные принципы построения спортивной тренировки на уровне мезо и макроциклов годичного цикла подготовки боксеров высокой квалификации. *Știința culturii fizice: Pregătire profesională Antrenament sportive educație fizică recuperare recreere*. Cnișinăi: USEFS. 2015. № 1. С. 73-81

3. Киселев В.А., Черемисинов В.Н. *Специальная подготовка боксера*. М.: Издательская группа URSS. 2019. 184 с.

4. Кличко В., Савчин М. Система тестов для оценки специальной подготовленности боксеров высокой квалификации. *Наука в олимпийском спорте*, 2019. №3. С. 138-144.

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

6. Огарь Г.О., Косинцев О.В. Динаміка фізичної підготовленості борців 8-10 років під впливом дистанційних тренувальних занять в умовах

карантину. ЄДИНОБОРСТВА EDINOBORSTVA ЕДИНОБОРСТВА 2020 №4(18). 2020. №4(18), С. 25–34, DOI:10.15391/ed.2020-4.03

7. Остьянов В.М. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2004. 100 с.

8. Платонов В.Н. Основы построения годичной подготовки спортсменов в олимпийском спорте. The Japan Journal of Coaching Studies. 2020. Т. 34. С. 1-13

9. Платонов В.Н., Современная система периодизации спортивной тренировки. The Japan Journal of Coaching Studies. 2019. Т. 33. Вип. 1. С. 1-12 https://doi.org/10.24776/jcoaching.33.1_1

10. Радченко Ю.А. Особливості побудови навчально-тренувального процесу рукопашників на початковому етапі підготовки. *Український журнал медицини, біології та спорт*. 2020. Том 5, № 2 (24). С. 283-289

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ

Вовченко І. І., Гедзюк Д. О., Стягов Б. В., Руденко О. М.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті подається оцінка фізичної підготовленості бігунів на короткі дистанції. Здійснено порівняльний аналіз основних показників фізичних здібностей легкоатлетів–спринтерів з метою покращення навчально-тренувального процесу і безпосередньо фізичної підготовки бігунів на короткі дистанції.

Ключові слова: фізична підготовка, бігуни, швидкісно-силові здібності.

Постановка проблеми. Фізична підготовка орієнтована на виховання фізичних здібностей у спортсменів-легкоатлетів а також для підвищення рівня їх функціональних можливостей. У свою чергу фізична спортивна підготовка може бути загальною (ЗФП) – має на меті розвиток фізичних якостей, не зумовлених специфічними здібностями й такими, які проявляються в обраному виді спорту та спеціальною (СФП) – призначена для виховання специфічних, для досягнення успіху в обраному виді спорту, здібностей спортсмена.

Оцінка фізичної підготовленості легкоатлетів має вагомим значення для оптимальної побудови тренувального процесу з метою забезпечення досягнення максимально можливого спортивного результату. Високий рівень фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів є однією з необхідних сторін спортивної підготовки, що забезпечує спортивний успіх у змагальній діяльності.

Аналіз останніх досліджень. Сучасні тенденції розвитку легкої атлетики а також теоретико-методичні підходи з організації багаторічної підготовки бігунів на короткі дистанції формують високі вимоги до проведення навчально-тренувального процесу з метою покращення різних сторін спортивної підготовки [1, 7]

Підготовка легкоатлетів-спринтерів вимагає високого рівня розвитку та вдосконалення швидкісно-силових здібностей. Науковці широко розглядають особливості фізичної підготовленості бігунів на короткі дистанції [2, 4, 6] та шляхи вдосконалення тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки [3, 5].

Отже, оцінка фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів на етапі спеціалізованої базової підготовки є нагальною та необхідною в організації та проведенні навчально-тренувальних занять.

Мета дослідження – порівняти показники фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів.

Для досягнення мети застосовувалися наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування для оцінки фізичної підготовленості спринтерів; методи математичні статистики.

Результати дослідження. З метою визначення показників фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів було проведене дослідження. Це дослідження проводилось з урахуванням рекомендацій навчальної програми з легкої атлетики для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю [7]. У ході дослідження, оцінювались показники рівня розвитку швидкості та швидко-силових здібностей легкоатлетів.

Дослідження проводилось у 2021-2022 навчальному році на базі СДЮСШОР з легкої атлетики Житомирської обласної ради. У дослідженні приймали участь 20 легкоатлетів-спринтерів, що тренуються на етапі спеціалізованої базової підготовки: легкоатлети-спринтери з бігу на 100 м (n=10), легкоатлети-спринтери з бігу на 200 м (n –10).

Для оцінки фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів з бігу на 100 та 200 метрів використовували тестові вправи навчальної програми ДЮСШ та СДЮСШ з легкої атлетики:

- Біг 30 м з ходу, с
- Біг 30 м, с
- Біг 60 м, с
- Стрибок у довжину з місця, м
- Біг 300 м, с
- Потрійний стрибок з місця, м

Результати оцінки фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів з бігу на 100 та 200 метрів представлені в таблиці 1.

Показники фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів

Тестові вправи	Досліджувані групи				t	P
	Група спринтерів з бігу на 100м n=10		Група спринтерів з бігу на 200м n=10			
	\bar{X}	m	\bar{X}	m		
Біг 30 м з ходу, с	2,9	0,07	3,1	0,15	2,19	< 0,05
Біг 30 м, с	3,9	0,12	4,1	0,14	2,16	< 0,05
Біг 60 м, с	6,9	0,23	7,0	0,26	2,11	<0,05
Стрибок у довжину з місця, м	2,97	0,53	2,85	0,57	2,24	< 0,05
Біг 300 м, с	37,1	0,71	35,9	0,71	2,16	<0,05
Потрійний стрибок з місця, м	8,69	0,54	8,73	0,65	2,19	<0,05

Дані, які отримали в ході дослідження свідчать про те, що група спринтерів з бігу на 100 м достовірно переважають групу спринтерів з бігу на 200 м за тестовою вправою з бігу на 30м. Так, середньо групові показники за даним тестом у групі спринтерів з бігу на 100м становить 3,9с, а у групі спринтерів з бігу на 200м – 4,1 с.

Аналіз матеріалів проведеного дослідження вказує на те, що у спринтерів з бігу на 100 м достовірно кращі показники за тестом з бігу на 30 м з ходу. Так, середньо групові показники за даним тестом у групі спринтерів з бігу на 100м становить 2,9 с, а у групі спринтерів з бігу на 200м – 3,1 с. Різниця даних результатів складає 0,2 с.

Результати дослідження свідчать про те, що різниця між середньо груповими показниками розвитку швидкості за тестом з бігу на 60 м у вибраних групах статистично значуща. Так, середньо групові показники за даним тестом у групі спринтерів з бігу на 100м становить – 6,9 с, а у групі спринтерів з бігу на 200м – 7,0 с. Різниця даних результатів складає 0,1 с.

Тестування легкоатлетів показує, що у спринтерів з бігу на 200 м достовірно кращі показники за тестовою вправою з бігу на 300 м у порівнянні з результатами групи легкоатлетів-спринтерів з бігу на 100 м. Так, середньо групові показники за даним тестом у групі спринтерів з бігу на 100м становить – 37,1 с, а у групі спринтерів з бігу на 200м – 35,9 с.

Узагальнюючи отримані результати показників, що характеризують рівень розвитку швидкості засвідчують про те, що вони кращі у групі спринтерів з бігу на 100м у порівнянні з легкоатлетами-спринтерами з бігу на 200м за тестовими вправами: біг 30 м, біг 30 м з ходу та біг 60 м.

Результати проведеного дослідження демонструє те, що різниця між середньо груповими показниками розвитку швидкісно-силових здібностей за тестовою вправою стрибок у довжину з місця у вибраних групах статистично значуща. Так, середньо групові показники за даним тестом у групі спринтерів з бігу на 100м становить – 2,97 м, а у групі спринтерів з бігу на 200м – 2,85 м. Різниця даних результатів складає 0,8 м.

Аналіз матеріалів проведеного дослідження свідчить також про те, що у спринтерів з бігу на 200 м достовірно кращі показники за тестом з потрійного стрибка з місця. Так, середньо групові показники за даним тестом у групі спринтерів з бігу на 100м становить 8,69 м, а у групі спринтерів з бігу на 200м – 8,73 м. Різниця даних результатів складає 0,14м.

За результатами тестування фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів встановлено, що легкоатлети-спринтери з бігу на 100 м достовірно переважають легкоатлетів-спринтерів з бігу на 200 м за 4 тестовими вправами. Разом з тим, група спринтерів з бігу на 200м достовірно переважають групу легкоатлетів-спринтерів з бігу на 100м за тестовою вправою з бігу на 300 м та мають незначні переваги у тестовій вправі з потрійного стрибка.

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчує про те, тестування фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів під час тренувальних

занять має важливе значення для ефективної побудови тренувального процесу, що в свою чергу **забезпечує** досягнення максимально можливого спортивного результату. Фізична підготовленість є тією необхідною умовою спортивного успіху, яка **забезпечує** можливість реалізувати всі елементи спортивної підготовки.

2. У результаті оціни фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів встановлено, що група легкоатлетів-спринтерів з бігу на 100 м достовірно переважають легкоатлетів-спринтерів з бігу на 200 м за 4 тестовими вправами: біг 30 м, біг 30 м з ходу, біг 60 м, стрибок у довжину з місця. У той же час група легкоатлетів-спринтерів з бігу на 200 м достовірно переважають легкоатлетів-спринтерів з бігу на 100 м за тестовими з бігу 300 м та потрійногострибка з місця.

Список літератури

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика. Підручник. Житомир: –Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013, 340с.

2. Вовченко І.І., Гилун І.О. Характеристика фізичної підготовленості юних легкоатлетів // Збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Житомир:Вид-во ЖДУ ім.І.Франка, 2017.-С. 21-26.

3. Вовченко І., Гедзюк Д., Філіна В. Пошуки шляхів підвищення фізичної підготовки спортсменів // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вип. 5 (24). – Вінниця : ТОВ «Планер», 2018. – С. 180–186.

4. Бобровник В. Особливості фізичної підготовленості кваліфікованих бігунів на короткі та середні дистанції, членів резервної збірної команди України з легкої атлетики / В. Бобровник, О. Криворученко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 12-17.

5. Бобровник В.І. Шляхи вдосконалення процесу кваліфікованих легкоатлетів на етапах багаторічної підготовки / В.І. Бобровник, О.В. Криворученко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 1. – С.113-119.

6. Лашкевич С.В., Врублевский Е.П. Специальная силовая подготовка бегуний на короткие дистанции различной квалификации // Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XVII Міжнародної науковопрактичної конференції (Харків, 7–8 грудня 2017 р.). Харків: ХДАФК, 2017. 339 с. Режим доступу: http://journals.uran.ua/ksapc_conference/issue/view/7038/showToc

7. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Режим доступу: https://uaf.org.ua/images/doc/books/Programa_DUSCH.pdf

ФІЗИЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вовченко І. І., Чорна М. Є., Козієва М. В., Ледньова О. О.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті представлена оцінка фізичного стану здобувачів вищої освіти за методикою Пирогової. За результатами дослідження встановлено, що 12,5% здобувачів вищої освіти складають високий рівень фізичного стану, 50 % здобувачів вищої освіти мають середній і вище середнього рівні, 37,5% – низький і нижче середнього рівні фізичного стану.

Ключові слова: студенти, рівень фізичного стану, методика Пирогової.

Постановка проблеми. Погіршення рівня фізичного стану та здоров'я різних категорій населення України є однією із найбільш значущих проблем нашого суспільства, так як здоров'я населення нашої країни має негативну динаміку, [2, 4].

Фахівці констатують суттєве погіршення показників фізичного стану серед здобувачів вищої освіти та пов'язують це із несприятливими екологічними та соціально-економічними умовами, зниженням рухової активності, з епідеміологічною ситуацією в країні щодо поширення Covid-2019 та інші [3, 5].

Аналіз останніх досліджень. Фізичне виховання має велике значення для збереження здоров'я та підвищення фізичної та розумової працездатності здобувачів вищої освіти. За час перебування у вищому навчальному закладі здобувачі вищої освіти ведуть в основному малорухливий спосіб життя, що негативно впливає на їх здоров'я. Стан здоров'я здобувачів вищої освіти за період навчання у закладі, не покращується, а навпаки, погіршується, що приводить до появи або загострення різних захворювань [2, 5].

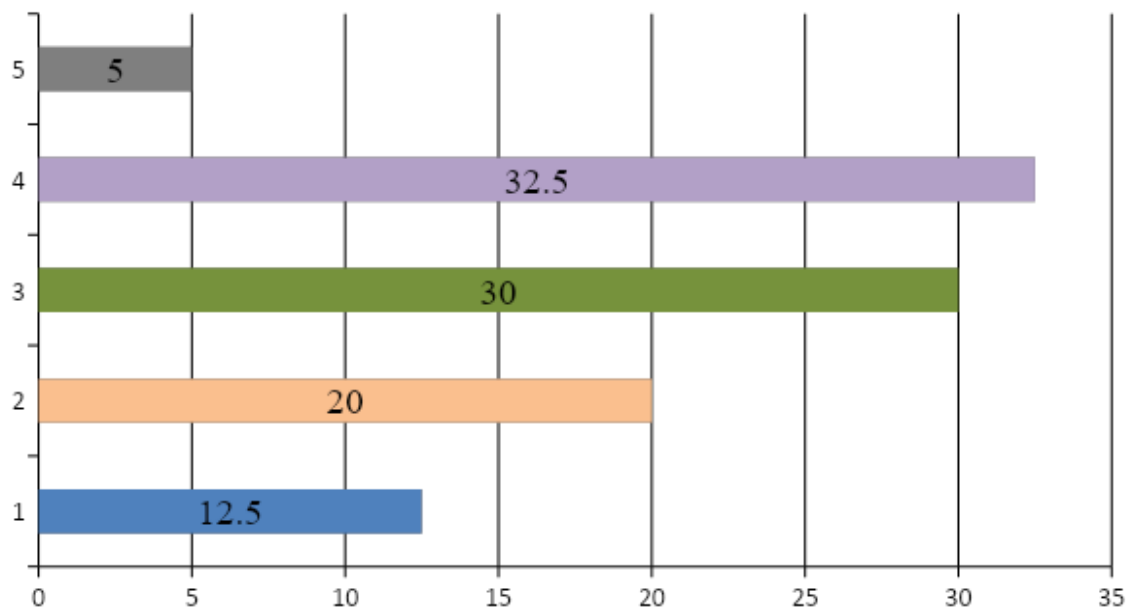
Для вирішення питання малорухомого способу життя та підвищення рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти науковці пропонують застосовувати багатоманітні види рухової активності.

У теперішній час немалої популярності набирають заняття засобами сучасних фітнес-технологій. Фахівці рекомендують методики занять аквафітнесом, з метою оздоровлення та покращення рівня фізичного стану різних контингентів населення; заняття Cycle та зумбою, що викликають позитивні зміни у функціональних показниках і фізичному стані загалом. Також великою популярністю серед здобувачів вищої освіти користуються заняття: з фітболом, пілатес, тай-бо, степ-аеробіка, оздоровчий біг та інші [1, 3, 6, 7].

Узагальнюючи дані літератури, можна сказати, що питання щодо оцінки рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти залишається актуальним та важливим питанням для даної категорії населення України. Визначення рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти дозволить підібрати оздоровчі засоби для його покращення.

Мета дослідження – визначити рівень фізичного стану здобувачів вищої освіти.

Результати дослідження. Для вирішення поставленої мети оцінювався рівень фізичного стану здобувачів вищої освіти за методикою Пирогової О.А. У результаті дослідження отримали наступні результати (рис. 1).



1-високий; 2 - вище середнього; 3 – середній; 4 – нижче середнього; 5-низький.

Рис. 1. Оцінка рівня фізичного стану за Пироговою.

Дані з рисунку 1 демонструють те, що 12,5% здобувачів вищої освіти мають високий рівень фізичного стану, 20 % досліджуваних - вище середнього; 30% - середній; 32,5 % - нижче середнього, 5% досліджуваних мають низький рівень фізичного стану;

За результатами дослідження виявлено, що найбільша кількість здобувачів вищої освіти має середній і вище середнього рівні фізичного стану (50%), але й значна частина має низький і нижче середнього рівні фізичного стану (37,5%). Лише невелика кількість студентів відноситься до високого рівня фізичного стану (12,5%).

Одним із шляхів вирішення питання покращання фізичного стану здобувачів вищої освіти є використання на заняттях з фізичного виховання програм оздоровчого спрямування.

Найбільш сприятливими для вирішення завдання фізичного виховання, щодо оздоровлення студентів є циклічні види спорту, що сприяють розвитку

усіх основних фізичних здібностей, підвищують рівень функціональних можливостей дихальної та серцево-судинної систем, позитивно впливають на відновлення та зміцнення нервової системи.

Для досягнення необхідного оздоровчого ефекту здобувачам вищої освіти радять використовувати окрім вправ, які розвивають аеробні можливості, вправи анаеробного характеру, за допомогою яких можна підвищити інтенсивність навантаження.

У результаті досліджень виявлено, що 37,5% здобувачів вищої освіти мають низький і нижче середнього рівень фізичного стану та складають групу ризику. Процес фізичного виховання повинен бути спрямований на підвищення рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти та збереження його протягом тривалого часу.

Таким чином, можна сподіватися, що своєчасна оцінка і корекція фізичного стану здобувачів вищої освіти, усвідомлення ними потреби покращити свій фізичний стан, залучення їх до самостійних занять буде сприяти покращенню їх здоров'я.

Висновки.

1. Аналіз наукової літератури з даного питання дослідження свідчить про те, що у здобувачів вищої освіти прослідковується погіршення стану здоров'я, зниження рівня фізичної підготовленості та фізичного стану в цілому. Основні фактори, які впливають на фізичний стан – екологічні, соціально-економічні та спосіб життя здобувачів вищої освіти, що спонукає до своєчасної оцінки рівня фізичного стану та його корекції.

2. У результаті оцінки фізичного стану здобувачів вищої освіти встановлено, що тільки 12, 5% здобувачів вищої освіти мають високий рівень фізичного стану, 37,5% мають низький і нижче середнього рівень фізичного стану та відносяться до групи ризику. Тому оцінку рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти можна використовувати як критерій оздоровчої ефективності занять фізичними вправами.

Список літератури

1. Гоглювата Н. О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого періоду зрілого віку: автореф. дис канд.наук з фіз. вих.: 24.00.02 / Н. О. Гоглювата; НУФВСУ. – Київ, 2007. – 24 с.
2. Вовченко І.І., Тунік Н.Ц., Стаднік Т.В. Стан здоров'я студентів коледжів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук. пр. – Харків: ХХІІ, 2010. – № 1 . – С. 33-36.
3. Круцевич Т. Ю.; Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник / Т.Ю. Крецевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.
4. Мартин П. Діяльність в Україні мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» / П. Мартин // // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2010. – С. 257-262.
5. Романенко В.В. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів / В. В. Романенко, О. С. Куц. – Вінниця: ВДПУ, 2003. – 132 с.
6. Шалар О. Г. Заняття сусле як засіб покращення фізичного стану жінок першого зрілого віку [Текст] / Євгеній Стрикаленко, Олег Шалар, Регіна Андрєєва, Оксана Швець // Фізична активність і якість життя людини. Збірник тез доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції (11-13 черв. 2019 р.). – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2019. – С. 70
7. Шевців У. Стретчинг як один із видів оздоровчого фітнесу / Уляна Шевців, Ірина Свістельник, Анастасія Шира / Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф.(10–11 травня 2018 року, м. Львів).–Львів, 2019. – С. 174-177.

УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Грибан Г. П., Дем'янчук В. С.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. В статті розкриваються шляхи вдосконалення фізичної підготовки спортсменів-веслувальників на етапі попередньої базової підготовки у підготовчому періоді з веслування на байдарках.

Ключові слова: веслування, тренувальний процес, фізичні якості, витривалість, адаптаційні зміни.

Постановка проблеми. У системі багаторічної підготовки веслярів виділяють п'ять відносно самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів: початкова підготовка, попередня базова підготовка, спеціалізована базова підготовка, максимальна реалізація індивідуальних можливостей, збереження досягнень. Саме на етапі попередньої базової підготовки веслярів здійснюється відбір до навчально-тренувальних груп. Основним критерієм відбору є наявність здібностей до ефективного спортивного удосконалення. Визначення цих здібностей здійснюється за морфологічними, функціональними, психічними особливостями юних спортсменів, їх адаптаційними можливостями, реакцією на тренувальні та змагальні навантаження, здатністю до засвоєння та вдосконалення нових рухів [2, 9, 10].

Аналіз останніх досліджень. Тренування у веслуванні на етапі попередньої базової підготовки спрямоване на гармонійний розвиток усіх основних рухових якостей спортсмена. Разом з тим, підготовка веслувальників на цьому етапі повинна забезпечувати різнобічний розвиток фізичних якостей. Загальнорозвиваючі та ігрові вправи, вправи з інших видів

спорту займають близько 60 % часу, що відводиться на тренування. На цьому етапі підготовки звертається особлива увага на розвиток різних форм прояву швидкісних можливостей, координаційних здібностей та гнучкості [2, 10].

У літературних джерелах існують суперечливі дані щодо обсягу та інтенсивності тренувань на етапі попередньої базової підготовки веслувальників. Так, загальна кількість тренувальних годин на рік може коливатися від 250–500 [9, 11] до 625–936 [2]. Значно відрізняється й діапазон загального обсягу веслування в річному циклі занять. В.М. Платонов [9] вважає, що для юних спортсменів не слід планувати комплекси вправ з високою інтенсивністю роботи та короткочасними паузами відпочинку, недоцільні також відповідальні змагання, які висувають значні вимоги до працездатності організму, та тренувальні заняття з великими навантаженнями.

Процес тренувань у веслувальників спрямований на формування таких фізичних якостей як витривалість, швидкість, сила, гнучкість, спритність та координація рухів, що знаходяться у тісному взаємозв'язку одна з одною. Як відомо, розвиток однієї якості відображається на розвитку іншої [6, 11].

Провідною якістю в структурі фізичної підготовленості веслувальників виступає витривалість, що підтверджується роботами багатьох науковців [1, 4, 5, 7 та ін.]. Удосконалення витривалості супроводжується адаптаційними змінами в організмі, що насамперед, проявляється підвищенням резервних можливостей тих фізіологічних систем, які задовольняють потреби активних м'язів у достатній кількості кисню. Головним чином це стосується кисневотранспортної системи, функціонування якої визначається взаємодією дихальної та серцево-судинної систем. Дихальна система забезпечує надходження кисню в організм та виведення надлишку вуглекислого газу, а серцево-судинна – транспортування дихальних газів кров'ю [7, 8, 9 та ін.]. Разом з тим, простежується суттєва залежність у підвищенні можливостей кардіореспіраторної системи веслувальників не лише від обсягу фізичного навантаження, а й від режиму тренування [3, 12].

У цілому аналіз науково-методичних джерел дає можливість стверджувати, що для характеристики фізичної підготовленості юних веслувальників необхідно використовувати біологічні показники потужності та ємності аеробної та анаеробної систем енергозабезпечення, систем дихання, кровообігу.

Мета дослідження – удосконалити процес фізичної підготовки веслувальників на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження використовувалися такі методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент; апробація розроблених програм тренувальних занять з веслування, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для встановлення ефективності програм удосконалення тренувальних занять з метою покращення фізичної підготовки юних веслувальників 14–15 років на етапі попередньої базової підготовки різним режимом енергозабезпечення вивчалися показники фізичної підготовленості веслувальників до початку, в середині і після завершення тренувань за програмами з різним режимом енергозабезпечення. При цьому розрізняли зовнішню та внутрішню сторони навантаження. До зовнішньої сторони навантаження належать інтенсивність та її обсяг. Тобто темп рухів, швидкість їх виконання, час подолання тренувальних відрізків та їх довжина, величина обтяження, кількість підходів, серій. Внутрішня сторона фізичного навантаження визначається тими функціональними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок дії зовнішньої сторони навантаження. Величину внутрішньої сторони навантаження можна оцінювати за такими показниками, як час рухової реакції, час виконання одиночного руху, величина і характер прояву зусиль, ЧСС, частота і глибина дихання, вентиляція легень, серцевий викид, споживання кисню, швидкість накопичення та кількість лактату в крові тощо.

Залежно від програми тренувальних занять під час веслування задавалася інтенсивність навантаження, яку виражали у відсотках від абсолютної величини максимального споживання кисню. Критерієм функціональної готовності організму до виконання роботи є величина максимального споживання кисню. Тому на тренувальних заняттях під час визначення внутрішньої сторони максимально допустимого навантаження ми орієнтувалися на цей показник. При дозуванні фізичних навантажень у наших дослідженнях ми виходили з того, що внутрішня сторона виконаної тренувальної роботи повинна знаходитися в зоні оптимального діапазону, який обмежується мінімально і максимально допустимими величинами енерговитрат.

Величина енерговитрат обумовлена рівнем аеробного та анаеробного метаболізму, який виникає під час фізичного навантаження, а також аеробним метаболізмом, спрямованим на ліквідацію кисневого боргу після припинення тренувальної роботи. При чому, чим інтенсивніша робота, тим швидше споживається кисень під час її виконання, а також більший кисневий борг утворюється за весь період роботи. Це обумовлює збільшення споживання кисню після її завершення для ліквідації кисневого боргу. Оскільки під час роботи в аеробному режимі енергозабезпечення накопичення кисневого боргу не спостерігається, то витрати енергії адекватні інтенсивності та обсягу навантаження. При роботі у змішаному (аеробно-анаеробному та анаеробноаеробному) режимі енергозабезпечення енерговитрати не співвідносяться з обсягом навантаження, а дещо перевищують його. Це пояснюється значними витратами енергії не лише під час роботи, але й в інтервалах відпочинку, що зумовлено ліквідацією кисневого боргу. Тому цей чинник враховувався нами під час визначення величини внутрішньої сторони навантаження.

Структура кожного заняття, незалежно від програми тренувальних занять, була такою:

1. Підготовча частина була спрямована на підготовку органів і систем організму веслувальника до роботи в основній частині заняття, а також запобігання травматизму, виникненню патологічних станів і складалася із загальної та спеціальної розминки. Загальна розминка тривала 15 хв і включала в себе повільний біг і загальнорозвиваючі вправи, а спеціальна розминка, яка також тривала 15 хв, складалася з веслування у рівномірному та перемінному темпі. Обсяг роботи у спеціальній розминці в середньому складав близько 3 км.

2. Основна частина – спрямована на вирішення головних завдань заняття.

3. Заключна частина – поступове зниження фізичних навантажень та створення умов для протікання відновлювальних процесів. Заключна частина тривала 10 хв, включала в себе веслування в рівномірному темпі. Обсяг роботи в заклучній частині в середньому складав 1,5 км.

Розроблені програми тренувальних занять відрізнялись за змістом основної частини заняття, який полягав у диференціації методу тренувань, режиму енергозабезпечення роботи та інтенсивності навантаження. Тренування проводилися в зоні оптимального діапазону внутрішньої сторони навантаження, який розраховувався індивідуально для кожного спортсмена. На тренуваннях для дотримання вимог розроблених програм ми орієнтувалися на показник ЧСС, що давало змогу підтримувати заплановану інтенсивність навантаження під час веслування. Тому швидкість подолання тренувальних відрізків та їх довжина змінювалися, що було обумовлено рівнем підготовленості веслярів. Це давало можливість уникнути швидкого звикання до запропонованих односпрямованих вправ.

Проведений нами аналіз взаємозв'язку результатів у змагальних вправах з проявом рівня розвитку фізичних якостей у веслувальників 14–15 років виявив високу кореляційну залежність між проявом загальної витривалості (біг 1500 м) та результатом подолання змагальних дистанцій 1000 м (коефіцієнт кореляції (r) становить 0,803) та 500 м (коефіцієнт

кореляції (r) становить 0,775). Водночас, між проявом загальної витривалості (біг 1500 м) та результатом подолання дистанції 200 м існує не така тісна залежність, коефіцієнт кореляції (r) при цьому становить 0,611, що відповідає середній силі взаємозв'язку (табл. 1). Високий ступінь взаємозв'язку між проявом швидко-силової витривалості (піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв) та результатом подолання змагальних дистанцій 1000 та 500 м характеризує залежність зменшення часу подолання дистанцій від зростання кількості разів у вправі піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв.

Таблиця 1

Кореляційна матриця взаємозв'язку прояву загальної витривалості з показниками подолання змагальних дистанцій у веслуванні

Показники	1	2	3	4	5	6	7
1	*	0,589	-0,803	-0,895	0,775	0,803	0,611
2		*	-0,777	-0,754	0,703	0,740	0,866
3			*	0,865	-0,816	-0,725	-0,592
4				*	-0,873	-0,786	-0,545
5					*	0,891	0,824
6						*	0,790
7							*

Примітка. 1 – біг 1500 м, с; 2 – біг 100 м, с; 3 – піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв, разів; 4 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів; 5 – веслування 500 м, хв; 6 – веслування 1000 м, хв; 7 – веслування 200 м, с.

Шістнадцятитижневі тренування в аеробному режимі енергозабезпечення із застосуванням методу безперервної стандартизованої вправи у юнаків 14–15 років сприяли зростанню спортивних результатів з бігу на дистанції 1500 м на 2,57 % ($p < 0,05$) та піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв на 2,72 % ($p < 0,05$) та на результати у змагальних вправах з веслування і рівень розвитку фізичних якостей (табл. 2).

Вплив тренувальних навантажень аеробного режиму енергозабезпечення із застосуванням методу безперервної стандартизованої вправи на результати змагальних вправах з веслування та рівень розвитку фізичних якостей у юнаків 14–15 років (n =13)

Показники	Середня величина, $x \pm m$		
	До тренувань	Через 8 тижнів тренувань	Через 16 тижнів тренувань
Веслування 1000 м, хв	4,56 ± 0,03	4,52 ± 0,03	4,49 ± 0,13
Веслування 500 м, хв	2,32 ± 0,22	2,29 ± 0,02	2,26 ± 0,02
Веслування 200 м, с	50,20 ± 0,45	49,62 ± 0,47	49,11 ± 0,47
Біг 100 м, с	14,49 ± 0,16	14,21 ± 0,16	14,07 ± 0,15
Біг 1500 м, хв	7,12 ± 0,19	6,80 ± 0,19	6,41 ± 0,194*
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	41,30 ± 0,78	42,61 ± 0,86	44,30 ± 0,78*
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	31,07 ± 0,69	32,15 ± 0,78	33,23 ± 0,78

Примітка: вірогідність відмінності показників відносно вихідних даних: * – $p < 0,05$.

Тренування у змішаному режимі енергозабезпечення із застосуванням методу безперервної варіативної вправи веслярами 14–15 років сприяли зростанню спортивних результатів з веслування та підвищили рівень розвитку фізичних якостей (табл. 3).

У юнаків шістнадцятитижневі тренування у змішаному режимі енергозабезпечення із застосуванням безперервного методу зі зміною інтенсивності сприяли зростанню спортивних результатів з веслування на дистанції 1000 м на 2,43 % ($p < 0,05$), на дистанції 500 м на 2,60 % ($p < 0,05$), а також на дистанції 200 м на 1,96 % ($p < 0,05$), бігу на дистанції 100 м на 2,80 % ($p < 0,05$), на дистанції 1500 м на 4,34 % ($p < 0,01$), піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв на 4,12 % ($p < 0,01$) та згинання і розгинання рук в упорі лежачи на 4,82 % ($p < 0,01$).

Вплив тренувальних навантажень у змішаному режимі енергозабезпечення із застосуванням методу безперервної варіативної вправи на результати у змагальних вправах з веслування та рівень розвитку фізичних якостей юнаків 14-15 років (n =12)

Показники	Середня величина, $x \pm m$		
	До тренувань	Через 8 тижнів тренувань	Через 16 тижнів тренувань
Веслування 1000 м, хв	4,59 ± 0,03	4,53 ± 0,03	4,50 ± 0,02*
Веслування 500 м, хв	2,33 ± 0,02	2,29 ± 0,02	2,26 ± 0,02*
Веслування 200 м, с	50,22 ± 0,47	49,50 ± 0,53	48,78 ± 0,56
Біг 100 м, с	14,41 ± 0,13	14,20 ± 0,13	13,90 ± 0,13*
Біг 1500 м, хв	7,16 ± 0,08	6,90 ± 0,08*	6,67 ± 0,08**
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	38,83 ± 1,01	41,58 ± 0,92	44,75 ± 1,01**
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	30,91 ± 0,69	33,25 ± 0,69*	35,91 ± 0,78**

Примітка: вірогідність відмінності показників відносно вихідних даних: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$

У групі веслярів 14–15 років, які займалися у змішаному режимі енергозабезпечення із застосуванням методу інтервальної варіативної вправи вже через 8 тижнів тренувань спостерігається вірогідне покращення середнього результату з веслування на дистанції 500 м на 3,08 % ($p < 0,05$), а протягом наступних 8 тижнів тренувань за даною програмою цей показник поліпшився відносно вихідного рівня на 4,62 % ($p < 0,05$) (табл. 4).

У юнаків 14–15 років внаслідок тренувань у змішаному режимі енергозабезпечення із застосуванням методу інтервальної варіативної вправи покращились спортивні результати з веслування на дистанціях 1000, 500 та 200 м, бігу на дистанції 100 м та 1500 м, піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв та згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Результати

проведених досліджень свідчать про те, що на рівень фізичної підготовленості юних веслувальників 14–15 років на етапі попередньої базової підготовки суттєво впливає режим енергозабезпечення роботи та метод тренувань. Тренування в аеробному режимі енергозабезпечення із застосуванням методу безперервної стандартизованої вправи виявилися малоефективними, щодо впливу на спортивні результати юних веслувальників.

Таблиця 4

Вплив тренувальних навантажень у змішаному режимі енергозабезпечення із застосуванням методу інтервальної варіативної вправи на результати змагальних вправах з веслування та рівень розвитку фізичних якостей юнаків 14–15 років (n =12)

Показники	Середня величина, $x \pm m$		
	До тренувань	Через 8 тижнів тренувань	Через 16 тижнів тренувань
Веслування 1000 м, хв	4,50 ± 0,03	4,44 ± 0,03	4,41 ± 0,03
Веслування 500 м, хв	2,30 ± 0,02	2,23 ± 0,01*	2,18 ± 0,02**
Веслування 200 м, с	49,71 ± 0,42	48,63 ± 0,37	47,68 ± 0,38**
Біг 100 м, с	14,75 ± 0,12	14,35 ± 0,13	13,94 ± 0,13**
Біг 1500 м, хв	6,98 ± 0,10	6,75 ± 0,11	6,51 ± 0,09**
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	38,25 ± 0,55	41,16 ± 0,46**	44,00 ± 0,46**
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	29,75 ± 0,46	33,00 ± 0,46**	36,33 ± 0,46**

Примітка. вірогідність відмінності показників відносно вихідних даних: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$

Висновки.

1. Аналіз літературних джерел показав, що тренування веслувальника 14–15 років вимагає від нього прояву спеціальної витривалості, яка залежить від ефективності механізмів енергозабезпечення м'язової роботи та функціональних можливостей кардіореспіраторної системи. На етапі

попередньої базової підготовки вдосконалення фізичної і функціональної підготовленості веслувальників відбувається на фоні інтенсивної вікової перебудови організму, що необхідно враховувати при організації навчально-тренувальних занять. Водночас не слід забувати про морфо-функціональні особливості організму, які в силу гормональних перебудов починають проявлятися у цьому віці.

2. Методично правильно організовані тренувальні заняття з веслування ефективно вдосконалюють фізичну та функціональну підготовленість юних веслувальників, що не лише сприяє покращенню спортивних результатів, але й створює можливості для успішного переходу до тренувань на наступному етапі багаторічної підготовки. Застосування тренувань з веслування без урахування рівня фізичної та функціональної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки не лише негативно впливає на динаміку спортивних результатів, а й на стан здоров'я юнаків.

3. Найефективнішими щодо впливу на спортивні результати виявилися тренування у змішаному режимі енергозабезпечення із застосуванням методу інтервальної варіативної вправи. Такі тренування вже через 8 тижнів зумовили суттєве покращення результатів подолання дистанції 500 м та результатів у вправах швидко-силової витривалості (піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв) та силової витривалості (за результатом згинання і розгинання рук в упорі лежачи). Крім того, слід відзначити, що тренування зі стимуляцією анаеробних процесів енергозабезпечення в більшій мірі сприяють покращенню середніх результатів подолання змагальних дистанцій в греблі на байдарках 1000, 500 та 200 м, бігу на дистанції 100 м та 1500 м, піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1хв та згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Список літературних джерел

1. Богуславська В., Жмуцький П., Бондар О. Вплив різних режимів тренувань на фізичну підготовленість хлопців та дівчат на етапі попередньої

базової підготовки у веслуванні на байдарках. Фізична активність, здоров'я і спорт: наук. журнал. Л. : ЛДУФК, 2015. № 4 (22). С. 28–33.

2. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ. [Ю.О. Воронцов, Ю.М. Маслячков, О.О. Чередниченко та ін.]. К.: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту. 2007. 125 с.

3. Драчук С.П. Аеробна та анаеробна продуктивність організму юнаків 17–19 років при застосуванні різних режимів фізичних навантажень: дис. канд. біологіч. наук: 03.00.13. К., 2005. 173 с.

4. Дьяченко А.Ю. Специальная выносливость квалифицированных спортсменов в академической гребле. К.: НПФ Славутич Дельфин. 2004. 338 с.

5. Жмуцький П.Л. Вдосконалення фізичної підготовленості веслувальників на етапі попередньої базової підготовки. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація у сучасному суспільстві: зб. наук. праць студентів та магістрантів. Вінниця. 2016. № 9. С. 75–77.

6. Жмуцький П.Л. Вплив різних режимів фізичних навантажень на спеціальну підготовленість веслувальників 14–15 років підготовки. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація у сучасному суспільстві: зб. наук. праць студентів та магістрантів. Вінниця. 2017. С. 133–135.

7. Кропта Р. Моделювання функціональної підготовленості веслярів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2004. №4. С. 71–78.

8. Мищенко В.С., Лысенко Е.Н., Виноградов В.Е. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография. К.: Науковий світ, 2007. 351 с.

9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

10. Стеценко Ю.Н., Никоноров А.Н. Подготовка гребцов на байдарках. К.: Здоров'я, 1985. 120 с.

11. Чичкан О.А. Взаємозв'язки між показниками загальної фізичної підготовленості у веслувальниць на байдарках різної спортивної кваліфікації. Спортивна наука України. Науковий вісник Львівського державного університету фізичної культури. Електронне наукове фахове видання: Львів: ЛДУФК. 2009. № 4 С. 39–47.

12. Шкретій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. К.: Олімпійська література. 2005. 257 с.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Грибан Г. П., Ковальчук Я. О.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. В статті розглядаються компоненти культури здорового способу життя у зв'язку з різним тлумаченням поняття «здоров'я». Обґрунтовано методику формування культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, культура, фізичні вправи, фітнес.

Постановка проблеми. Формування культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти суттєво відбувається у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Ця важлива проблема знаходить свій відбиток у психолого-педагогічній літературі і займає провідне місце у загальному комплексі наукових досліджень про здоров'я. Це пов'язано також із тим, що від стану здоров'я людини залежить її працездатність, добробут, інтенсивність і продуктивність праці. До того ж задоволення потреби людини у творчій самореалізації вирішальною мірою залежить від її здоров'я, яке є однією з найбільш істотних передумов ефективної професійної діяльності. У зв'язку з цим особливого значення набуває вдосконалення системи вищої освіти шляхом інтеграції в неї сучасних систем зміцнення та формування культури здорового способу життя як важливого чинника творчого розвитку особистості здобувача.

Аналіз останніх досліджень. Визначення сутності та компонентного складу культури здорового способу життя пов'язані з неоднозначністю у тлумаченні сутності поняття «здоров'я», що є основною категорією у проблемі здорового способу життя. Різноманітність визначення цього поняття є відображенням неоднозначності самої людини, різноманітності її природи. Адже кожний здобувач є неоднозначним не лише зовні, а й внутрішньо: поведінка, сприйняття, думки, вчинки, характер, реакції тощо на різні ті чи інші чинники. А сам феномен здоров'я людини є дуже складним у загальнолюдському та індивідуальному бутті. Тому немає сумнівів, що здоров'я залежить від взаємодії багатьох чинників фізичного та психічного, соціального, індивідуального та природного впливу [3, 4, 5, 7 та ін.].

Проблема формування культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти вивчалася широким колом фахівців у різних напрямках наукових досліджень таких як: формування готовності здобувачів до самоорганізації здорового способу життя засобами фітнес-аеробіки [12], педагогічне забезпечення ефективності процесу фізичної підготовки здобувачів засобами фітнесу [9, 10], формування ціннісного ставлення

здобувачів до фізкультурно-оздоровчої діяльності [6, 8], формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів у процесі занять з фізичного виховання [2] тощо.

Аналіз низки наукових джерел [1, 4, 9, 11 та ін.] указує на те, що під час навчання у більшості здобувачів закладів вищої освіти не відбувається визначальних позитивних змін в індивідуальному рівні здоров'я взагалі та сформованості культури здоров'я зокрема. Цей факт можна пояснити недостатньою організацією роботи з формування культури здоров'я та урахування індивідуальних особливостей здобувачів під час таких занять [1]. Спроби використати фізичну культуру як засіб оздоровлення без усвідомлення необхідності самовиховання створюють лише передумови для модернізації самого процесу формування фізичного розвитку людини [4]. Без цього створити цілісну систему формування культури здорового способу життя особистості неможливо.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику формування культури здорового способу життя здобувачів у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Організація та методи дослідження. Дослідження проводилось в Житомирському державному університеті імені Івана Франка. Було залучено 36 студентів фізико-математичного та природничого факультетів. Формувальний педагогічний експеримент тривав один семестр (початок експерименту – вересень 2021 р., кінець – грудень 2021 року). Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Формування культури здорового способу життя в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності здобувачів закладів вищої освіти зумовлює посилення освітньої та методичної спрямованості педагогічного процесу, засвоєння здобувачами знань, які б дозволили їм раціонально здійснювати фізкультурно-оздоровчу

діяльність із використанням різноманітних засобів фізичної культури, а також повноцінного використання вільного часу, підвищення освітньої спрямованості фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності в поза навчальний час.

Спосіб життя здобувача є не що інше, як спосіб інтеграції потреб і відповідним їм формам діяльності. Структура способу життя виявляється у відносинах субординації та координації між різними видами діяльності. Це виявляється у розподілі тимчасового бюджету між видами життєдіяльності, надання переваги певним видам робіт та відпочинку. Маючи певний світогляд здобувач може сформувати свій образ дій і мислення. Життєдіяльність здобувачів характеризується частковою неупорядкованістю та хаотичною організацією: недотримання режиму вживання їжі, систематичне недосипання, недостатня рухова активність, мало часу перебування на свіжому повітрі, зловживання курінням, алкогольними напоями тощо. Все це наслідок недосконалості розвитку мотиваційної сфери, ціннісної орієнтації та соціальних установок особистості.

Елементами особистої фізичної культури, що входять у поняття культури здорового способу життя є: 1. Знання в сфері фізичної культури: вплив фізичних вправ на основні системи організму; проведення та організація самоконтролю за фізичним розвитком та функціональним станом організму; гігієна самостійних занять фізичними вправами; гігієна праці та відпочинку, організація сну, режим харчування, особиста гігієна. 2. Вміння та навички виконання фізичних вправ: організація та проведення самостійних занять фізичними вправами та видами спорту; ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки протягом навчального дня, самостійні тренувальні заняття; організація та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів та дозвілля; рухливі та спортивні ігри на свіжому повітрі, народні ігри та забави. 3. Мотиваційно-ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і здорового способу життя: потреба та усвідомлення необхідності у фізичній

досконалості та самовихованні; ставлення до свого здоров'я як до цінності життя.

Завданнями фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти є: зниження негативних наслідків навчального навантаження; забезпечення достатнього обсягу рухової активності здобувачів та навчання їх різним видам рухової діяльності; формування системи знань з методики самостійних занять фізичними вправами; формування мотиваційно-ціннісного ставлення до дотримання здорового способу життя.

Теоретичне обґрунтування методики формування культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності потребує виявлення сукупності об'єктивних можливостей змісту, форм і методів, що спрямовані на розв'язання визначених у дослідженні суперечностей у відповідності до заявленої проблеми, а також для досягнення кінцевого результату, що спрямований на ефективне формування культури здорового способу життя здобувачів. Адже системна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності з формування культури здорового способу життя здобувачів із застосуванням засобів фізичної культури, метою яких є вдосконалення сформованості культури здорового способу життя, має свої характерні риси й особливості.

Провідною ідеєю формування культури здорового способу життя здобувачами вищої освіти у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності було сприяння на заняттях становленню педагогічних компонентів, що є цілісною, багаторівневою підсистемою, об'єднаною спільністю цілей, завдань і єдністю функцій. Тому, реалізація мети формування високого рівня культури здоров'я здобувачів закладів вищої освіти потребує визначення змістовного ресурсу з чисельністю педагогічних компонентів у такій послідовності: мотиваційний, когнітивний, діяльнісний.

Мотиваційний компонент передбачає сформованість у здобувачів – установки на забезпечення високого рівня сформованості культури здорового

способу життя у процесі професійно-творчого розвитку особистості та майбутній професійній діяльності.

Когнітивний компонент окреслює вироблення валеологічної компетентності у майбутніх фахівців, яка виражається в когнітивній діяльності з валеологічної теорії та володінні системою знань щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я особистості, сформованість оптимістичного світовідчуття та світосприйняття здобувачів до фізкультурно-оздоровчої діяльності та ведення здорового способу життя.

Діяльнісний компонент обумовлює системну регулярну фізкультурно-оздоровчу діяльність, яка здійснюється за розробленою комплексною системою – занять з формування культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти засобами фізичної культури в освітньому процесі та фізкультурно-оздоровчої діяльності в поза навчальний час; наявність у майбутніх фахівців позитивної динаміки функціональної підготовленості, наближення складу тіла до модельних показників, забезпечення оптимального фізичного стану особистості, що зумовлює досягнення певного рівня фізичних якостей і залучення до здорового способу життя.

Виходячи з поставленої мети формування культури здорового способу життя у здобувачів закладів вищої освіти в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності, необхідно: створити комплексну систему формування у здобувачів культури здорового способу життя, що відповідає змісту, формам і методам та вимогам державної політики в сфері фізичного виховання молоді; зберегти і примножити спортивні традиції університету; модернізувати традиційні, розробити нові форми і методи формування культури здорового способу життя, відповідні потребам здобувачів; безперервне вивчення інтересів та мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів до рухової активності; формування громадянської самосвідомості і поведінки здобувачів, готовності їх до гідного служіння суспільству і державі; створення оптимальних матеріально-технічних умов для розвитку і

самореалізації здобувачів; організація позитивного дозвілля здобувачів та підтримка спортивної еліти університету; формування у майбутніх фахівців потреби і навичок проведення профілактичних заходів для запобігання асоціальної поведінки; гуманізація і демократизація стилю спілкування і взаємодії викладачів і здобувачів з метою формування культури здорового способу життя.

Впровадження методики формування культури здорового способу життя у фізкультурно-оздоровчій діяльності здобувачів експериментальної групи докорінно змінило їх ставлення до культури здорового способу життя та занять фізичними вправами, сприяло формуванню мотивації та інтересу до фізкультурно-оздоровчої діяльності (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка формування мотивації у здобувачів впродовж формувального педагогічного експерименту

(в %; n – експ. – чол. – 15, жін. – 21; конт. – чол. – 14, жін. – 19)

Рівень мотивації	Експериментальна група				Контрольна група			
	вихідний		досягнутий		вихідний		досягнутий	
	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.
Низький	53,3	57,2	13,3	28,6	57,1	57,9	50,0	47,4
Середній	40,0	33,3	60,0	47,6	48,9	36,8	50,0	42,1
Високий	6,7	9,5	26,7	23,8	–	5,3	–	10,5

Підвищення показників мотивації до формування культури здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності відбулося за рахунок упровадження у життєдіяльність здобувачів методики формування культури здорового способу життя, яка активізувала їх внутрішню мотивацію. У контрольній групі відбулося незначне збільшення кількості здобувачів, що знаходилися на низькому і середньому рівнях. Отримані дані дозволяють стверджувати, що мотивація до культури здорового способу

життя засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності у здобувачів може успішно формуватися під час систематичних занять фізичними вправами.

Дослідження, спрямовані на вивчення феноменів «здоров'я здобувачів» і «ставлення здобувачів до свого здоров'я» показують, що для них характерне прагнення до незалежності, до пошуку соціальної ідентифікації, формування системи життєвих цінностей відповідно до своїх уподобань. Цей віковий період є дуже складним і важливим етапом розвитку людини. Значний вплив на становлення особистості здобувача здійснює соціальне оточення: середовище у закладі вищої освіти, однокурсники, викладачі, колеги тощо.

В якості основних чинників, які впливають на турботу про своє здоров'я, здобувачами відмічено: «відповідальність і дисциплінованість» – 80,6 %; «бажання бути здоровим» – 75,0 %, «бажання мати гарну поставу» – 66,7 %; «проблеми зі здоров'ям» – 22,2 % та інші (табл. 2).

Таблиця 2

Чинники, які впливають на турботу здобувачів експериментальної групи про власне здоров'я після завершення педагогічного формувального експерименту

(n = 36)

Чинники	Чол.	%
Відповідальність і дисциплінованість	29	80,6
Бажання бути здоровим	27	75,0
Бажання мати гарну поставу	24	66,7
Проблеми зі здоров'ям	8	22,2
Приклад викладача фізичного виховання	7	19,4
Приклад оточення	6	16,7
Привабливість спортивних споруд та їх оснащення	4	11,1
Батьки	3	8,3

Реалізація педагогічної умови орієнтування здобувача на формування культури здорового способу життя здійснюється в межах фізкультурно-оздоровчої діяльності. При цьому навчальна дисципліна «фізичне виховання» має сприяти орієнтуванню здобувачів на здоровий спосіб життя за рахунок: активного використання освітньої спрямованості фізичної культури з метою інформування здобувача про культуру здорового способу життя; використання різноманітних форм і методів, що сприяють залученню його до культури здорового способу життя.

Висновки. Важливим напрямом в формуванні культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти є їх залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка спрямована на відтворення соціально значущих цінностей якості життя та параметрів здоров'я; формування краси та тілесної гармонії (естетичні цінності); виховання працьовитості й формування суспільної активності (соціальні цінності); формування культури спілкування (культурні цінності). Тому актуальними є наразі систематичні заняття фізичними вправами, які формують культуру здорового способу життя як під час навчального процесу з фізичного виховання та в позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності. При цьому критеріями сформованості культури здорового способу життя є мотиваційний, когнітивний і діяльнісний з відповідними показниками.

Література

1. Барибіна Л.М. Індивідуалізація навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах із урахуванням психофізіологічних можливостей студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту. Харків. 2013. 20 с.

2. Волошин Е.Р. Роль здоров'єсберегаючих технологій в освітньому процесі. Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків : ХОВНОКУ. ХДАДМ. 2012. № 6. С. 47–50.

3. Грибан Г.П. Актуальні проблеми здоров'я сучасної молоді. Громадське здоров'я: проблеми та перспективи розвитку : зб. матер. тез наук.-практ. конф. За ред. І.В. Гущуката ін. Острог: Вид-во Нац. університету «Острозька академія». 2018. С. 140–142.

4. Грибан Г.П. Проблеми модернізації фізичного виховання студентів у сучасних умовах розвитку освіти в Україні. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Харків: ФОП Озеров Г.В., 2019. С. 9–14.

5. Грибан Г.П., Кутек Т.Б. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет. журнал Дніпропетровського держ. ін.-ту фіз. кул. і спорту, 2004. № 7. С. 130–132.

6. Довгань Н.Ю. Фітнес-технології фізичного виховання у закладах вищої освіти. Університет ДФС України. Ірпінь, 2020. 358 с.

7. Завидівська Н.Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання : автореф. дис. на здобуття д-ра. пед. наук. К., 2013. 40 с.

8. Іваненко Т.В. Формування позитивно ціннісного ставлення студентів університету до оздоровчої діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. К., 2011. 20 с.

9. Іванчикова С.М. Організація позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я засобами фітнесу. 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. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016.

10. Іванчикова С.М. Структура мезоциклу фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу. Black Sea Scientific Journal of Academic Research. Multidisciplinary Journal. Southern

Caucasus : Community of Azerbaijanis Living in Georgia. Gulustan-bssjar, 2016. Vol. 30, Issue 04. P. 26–31.

11. Іщенко М.В. Здоров'я людини: фізична культура та здоровий спосіб життя. Букаєв В. В. [вид.]. 2013. 132 с.

12. Лапшина Г.Г., Череповська О.А., Ясінська Л.М. Аеробіка в системі фізичного виховання студентів. Л. : Вид-во Тараса Сороки, 2011. 218 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Івчук О. А., Ляшевич А. М.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті проаналізовано дані науково-методичної літератури щодо використання занять з настільного тенісу для покращення фізичного здоров'я школярів середнього віку. Настільний теніс є одним із видів спорту, який впливає на розвиток основних фізичних та психічних якостей дітей. Настільний теніс удосконалює швидкість рухів, швидкість реакції, швидкість прогнозування, розвиває оперативне мислення, а також уміння концентрувати та перемикає увагу.

Ключові слова: фізичне здоров'я, настільний теніс, школяр, спорт.

Постановка проблеми. Здоров'я підростаючого покоління значною мірою визначає майбутнє країни та генофонду нації. Проте останнім часом очевидна стійка тенденція погіршення стану здоров'я дітей-школярів. Зростає кількість «шкільних» хвороб: відхилень у розвитку кістково-м'язової системи та зору. У добовому режимі сучасних школярів переважають статичні види діяльності: під час навчального процесу діти проводять час за партами. Виконання домашніх завдань та відвідування позакласних занять, таких як

репетиторство, також виражені статичним компонентом. Викликає серйозне занепокоєння і те, що діти багато часу проводять за комп'ютером, який часто замінює фізичну активність. Все менше у дітей залишається часу на заняття фізкультурою та спортом у вільний від навчання час (40% школярів 12-15 років ніколи не займалися спортом, включаючи рухливі ігри, до та після уроків) [4]. Варто відмітити, що шкільний період характеризується формуванням широкого набору життєво важливих рухових навичок, розвитком фізичних якостей та дозріванням основних функцій організму. Тому регулярні фізичні навантаження є основними складовими нормального формування організму та його розвитку [5].

Настільний теніс є одним із видів спорту, що складається з різних елементів, кожен з яких впливає на розвиток основних фізичних та психічних характеристик. Крім цього, гра в настільний теніс є захоплюючим та цікавим способом проведення часу для дітей, що дуже важливо при роботі з юнаками 12-15 років. Інтерес до гри викликає у дітей додаткову мотивацію, оскільки під час гри виникає також змагальний дух, який властивий підліткам зазначеного віку.

Настільний теніс – це масовий вид спорту, який поширений у всьому світі. У змаганнях можуть брати участь від двох до чотирьох осіб (поодинокі чи парна гра). Два гравці або пари стоять за столом навпроти один одного. Розіграш очка починається з подачі м'яча. М'яч, в свою чергу, подається на ігрову половину суперника таким чином, щоб унеможливити необхідний удар у відповідь. Сучасну гру характеризує велика швидкість руху руки та польоту м'яча, потужність його обертання та мінімальний час реагування на ігрову ситуацію, значущість прогнозування ходу гри. Тенісист повинен прагнути постійно створювати вигідні для себе тактичні ситуації, але так як суперник ставить перед собою аналогічні завдання, у кожному поєдинку неминуче зав'язується напружена психологічна боротьба за створення вигідних та несподіваних моментів для рішучого та вмілого застосування задуманої чи раптової обраної дії чи тактичної комбінації [1].

Аналіз останніх досліджень. Проаналізувавши методичні посібники, зокрема таких авторів як Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. в своїй роботі «Настільний теніс: Методичні рекомендації» охарактеризували загальну та спеціальну фізичну підготовку тенісиста, теоретично описали технічні прийоми та їх особливості, а також пропонують перелік вправ для різних груп м'язів, які задіяні під час гри в настільний теніс, для розвитку відчуття м'яча, розвитку швидкості, реакції та пересування [2].

Бірук І.Д. в навчально-методичному посібнику «Настільний теніс» розглядає такі фізичні якості, як гнучкість, яка є важливою умовою для вдосконалення інших специфічних якостей тенісиста, швидкість, витривалість, силова підготовка, координація та засоби їх покращення. Також автор детальніше розкрила методику навчання техніки гри в настільний теніс, а саме описала вікові особливості раціональної багаторічної підготовки і відповідні методичні поради тенісистам-початківцям та тренерам під час роботи з ними [1].

Виходячи із аналізу літератури, зауважимо, що наявні посібники допомагають тренеру сформуванню теоретичні та практичні знання та вміння з гри в настільний теніс та розвивати фізичні якості та здібності школярів, проте не до кінця розкривають вплив на фізичне здоров'я відповідно до вікової періодизації.

Тому **метою** статті є аналіз занять з настільного тенісу та їх вплив на фізичне здоров'я школярів середнього віку.

Методи дослідження: аналіз, систематизація та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, інтернет-ресурсів.

Результати дослідження. При навчанні гри в настільний теніс, як в будь-якому іншому виді спорту, величезну роль грає фізична підготовка спортсмена будь-якого віку. Будь-яка дитина, яка починала систематично займатися фізичними вправами, повинна регулярно спостерігати стан свого організму. Вчитель фізичної культури зобов'язаний навіяти дітям навички самоконтролю під час навчання гри настільний теніс. Такий самоконтроль

допоможе правильно регулювати величину навантаження під час виконання фізичних вправ, оцінити результати самостійного тренування та за необхідності змінювати режим тренування [3].

У ході дослідження розглянуто компоненти настільного тенісу, що слугують розвитку фізичних якостей школярів середнього віку.

Основними складовими елементами настільного тенісу є:

- удари. Розрізняють кілька видів ударів у тенісі, це: зрізка (ліворуч або праворуч), поштовх, накат (ліворуч або праворуч), підрізка (ліворуч або праворуч), підставка (ліворуч і праворуч), свічка (ліворуч і праворуч) і топ-спін (ліворуч або праворуч);
- подачі («віяло», «маятник»);
- пересування біля столу (переступи, приставні кроки);
- комбінації (тактики) гри.

Велика різноманітність ударів та їх планомірне відпрацювання добре покращують загальну координацію рухів, розвивають навички зміни темпу, ритму, позиції, збагачує тактичне мислення. Складовим елементом під час навчання настільного тенісу є також розвиток таких якостей, як швидкість і спритність, без яких важко уявити розвиток координації [3].

Спритність – це здатність швидко, точно, ергономно і винахідливо вирішувати різні рухові завдання. Як правило, для розвитку спритності застосовують повторний та ігровий методи. Інтервали відпочинку повинні забезпечувати повне відновлення організму.

Для цілеспрямованого розвитку швидкості простої рухової реакції з великою ефективністю використовуються різні методи:

- метод багаторазового повторення швидкісних вправ з граничною інтенсивністю, (у серії виконується 3-6 повторень, за одне заняття виконується 2 серії. Якщо у повторних спробах швидкість знижується, то робота над розвитком швидкості припиняється, так як при цьому починає розвиватися витривалість, а не швидкість) [2];

- ігровий метод (дає можливість комплексного розвитку швидкісних якостей, оскільки впливає на швидкість рухової реакції, на швидкість рухів та інші дії, пов'язані з оперативним мисленням. Притаманний іграм високий емоційний фон і колективні взаємодії сприяють прояву швидкісних можливостей) [3].

Настільний теніс дозволяє кожному гравцеві вибрати та сформувати індивідуальний стиль, який відповідає темпераменту, особливостям особистості, фізичним можливостям, арсеналу освоєних технічних прийомів [5]. Серед спортсменів зустрічаються гравці атакуючого, контратакуючого та комбінованого стилів, що відрізняються своїми психомоторними якостями, швидкістю та точністю реакцій, стабільністю дій. Для будь-якого стилю, будь-якої індивідуальної манери гри важливий ігровий інтелект, обґрунтовані тактичні дії, що ведуть до результативної гри. Настільний теніс стає захоплюючою та вражаючою грою, якщо гравці досягли високого рівня розвитку фізичних якостей: високої швидкості на коротких дистанціях, гнучкості м'язів кисті та тулуба, рухливості у суглобах.

Зокрема настільний теніс удосконалює не лише швидкість рухів, а й швидкість реакції, швидкість прогнозування, розвиває оперативне мислення, а також уміння концентрувати та перемикати увагу [1]. Швидкість реакції на рухомий об'єкт у дітей, що грають у настільний теніс, значно більша, ніж у інших. Нерідко ця якість допомагає у різних життєвих ситуаціях. Наприклад, гру в теніс використовують як спеціальний тренувальний засіб при підготовці космонавтів, операторів, воротарів хокейних команд та інших спеціалістів, які повинні вміти чітко реагувати на несподівані ситуації в екстремальних умовах.

Висновки. Отже, з усього різноманіття існуючих засобів фізичного виховання для школярів 12-15 років включення вправ з настільного тенісу є найоптимальнішим. Це пояснюється наступними причинами: по-перше, вправи з настільного тенісу дозволяють повною мірою використовувати ігровий метод у розвитку рухових здібностей; по-друге, настільний теніс –

ефективний засіб розвитку швидкості рухової реакції, частоти рухів, швидкості окремих рухів, координаційних здібностей, швидкісно-силових здібностей, гнучкості та загальної витривалості, які у 12-15 років відрізняються ще досить високими темпами природного розвитку; і, по-третє, застосування цього кошти вимагає великих матеріальних і фінансових витрат. Крім того, цей вид спорту дозволяє використовувати метод сполученого впливу, коли значний обсяг вправ одночасно розвиває фізичні якості та формує рухові вміння та навички. Тому під уроків фізичної культури такий підхід є найбільш доцільним для підвищення моторної щільності навчальних занять.

Серед **подальших перспектив досліджень** варто назвати такі напрями пошукової діяльності як: подальше вивчення підвищення рівня фізичного стану школярів середнього віку за допомогою настільного тенісу, залучення до цього процесу методів антропометрії, педагогічного тестування, методів визначення фізичної працездатності та методів математичної статистики.

Список використаних джерел та літератури

1. Бірук І.Д. Настільний теніс : Навчально-методичний посібник. Рівне : НУВГП, 2014. 164 с.
2. Долбишева Н.Г. Рівень рухової активності, як фактор фізичного здоров'я дітей старшого шкільного віку // Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту. 7-ме вид. Львів, 2003. 144 с.
3. Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. Настільний теніс: методичні рекомендації. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с.
4. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ : КНЕУ, 2006. 104 с.

5. Малина Р.Т. Дослідження рухової активності і фізичного фітнеса в різноманітні періоди життя // Наука в олімпійському спорті №3. 2001. С. 16-27.

ВПЛИВ ТЕМПЕРАТУРИ І ВОЛОГОСТІ ПОВІТРЯ НА СПОРТИВНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

Корбут Ж. О., Корнійчук Н. М.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. Спортивна працездатність є інтегральною якістю, прояв якої залежить від багатьох факторів. В даній статті зібрані та узагальнені дані стосовно особливостей фізичної працездатності в умовах підвищених та знижених температури та вологості повітря. Аналіз даних засвідчує, що під час фізичної роботи в умовах підвищеної температури в результаті розширення шкірних судин кровопостачання працюючих м'язів зменшується, що призводить до зниження витривалості.

Ключові слова: спорт, температура, повітря, працездатність, гігієнічні чинники.

Постановка проблеми. Цілеспрямоване використання у підготовці спортсменів необхідних гігієнічних чинників забезпечує високий рівень здоров'я і працездатності спортсменів, неухильне вдосконалення спортивної майстерності, стабільної спортивної форми, швидку адаптацію до різних умов. Гігієнічні чинники мають важливе значення для спортивного довголіття. Особливого значення гігієнічні чинники набувають на етапі безпосередньої підготовки, а також під час виступів спортсменів на змаганнях у складних клімато-географічних умовах. Водночас багато фактів свідчать про те, що проведення тренувальних змагань у несприятливих

гігієнічних умовах, без дотримання спортсменами гігієнічних рекомендацій спричинюють погіршення здоров'я і різке зниження спортивних результатів.

Оскільки спортивна працездатність є однією з головних якостей, що визначає спортивно-технічну майстерність представників різних видів спорту і залежить від багатьох чинників. А до основних факторів, які можуть вплинути на спортивну працездатність в різних видах спорту є температура і повітря, стає зрозумілим, що дослідження даного питання є актуальним та практично значимим.

Аналіз останніх досліджень. Людині притаманна гомеотермічність, тобто майже постійна внутрішня температура тіла протягом усього життя. Хоча температура тіла змінюється з дня на день, з години на годину, ці коливання звичайно не перевищують 1°C. Тільки під час тривалого виснажливого фізичного навантаження, хвороби або за екстремальних температурних умов температура може виходити за межі звичайного діапазону 36,1- 37,7 °C. Температура тіла відображає зрівноваженість між утворенням тепла та його віддачею. Порушення цієї рівноваги спричиняє зміну температури тіла. В усіх метаболічно активних тканинах утворюється тепло, котре може бути використане для підтримання внутрішньої температури тіла. Якщо ж утворення тепла перевищує його віддачу, то внутрішня температура підвищується. Здатність організму підтримувати постійну внутрішню температуру залежить від можливості зрівноважувати кількість тепла, що утворюється при метаболізмі і надходить з навколишнього середовища, з тією його кількістю, котру віддає тіло.

Мета дослідження – дослідити питання використання у підготовці спортсменів необхідних гігієнічних чинників, а саме таких як температура та вологість повітря, а також з'ясувати їх вплив на спортивну працездатність.

Методи дослідження .У процесі дослідження нами застосовувалися такі методи дослідження, як аналіз, систематизація й узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури й ресурсів Інтернету.

Результати дослідження. Спортивна діяльність може здійснюватися в будь-яких умовах зовнішнього середовища. Варто зауважити, що при такій роботі дуже часто спортсмени піддаються ряду дій екстремальних факторів, що може призвести до погіршення їх функціонального стану, загальної слабкості та спеціальної працездатності.

Інтенсивність та тривалість фізичного навантаження, навіть під час комфортних умов зовнішнього середовища, значно підвищує тепловіддачу в робочих м'язах у порівнянні з показниками загального обміну (в 15-20 разів). Тепло, яке утворилося передається в кров, де транспортується по організму, що веде до підвищення температури тіла – 39-40° С і вище (робоча гіпертермія). Терморегуляція організму в таких випадках спрямована на посилення тепловіддачі – виділення теплоти поверхнею тіла внаслідок посилення кровотоку в судинах шкіри і випаровування поту.

Відповідно, підвищена температура і вологість повітря сповільнюють тепловіддачу, створюючи ризик перегрівання тіла. Чим вища зовнішня температура, тим більшою буде температура тіла. У спортсмена-марофонця, під час забігу, в жаркий та вологий день, температура тіла може сягати 41 ° С. Інтенсивне потовиділення веде до порушення водного балансу тіла, що називається дегідратація. Спостерігається значне навантаження на серцево-судинну систему (ССС), і відповідно знижується спортивна працездатність.

Аналізуючи дані науково-методичної літератури [2,4,6,9,10], щодо зниження спортивної працездатності під час особливих умов зовнішнього середовища, а саме при підвищеній температурі і вологості повітря, ми з'ясували, що є три визначаючих фактора, які на це впливають:

1. Механізм перегрівання організму
2. Швидка дегідратація
3. Зниження киснево-транспортних можливостей ССС.

Посилення механізму теплопровідності з конвенцією відмічається навіть, при умові спокою з температурою повітря в +18°С. Процес посилення тепловіддачі шляхом випаровування поту спостерігається лише при

температурі $+30^{\circ}\text{C}$ (це відбувається за рахунок того, що ця температура є максимально наближеною до температури шкіри людини). Втрати тепла шляхом проведення і конвекції в жаркий день є мінімальна, за рахунок того, що різниця між температурою шкіри та повітря мала. А коли температура зовнішнього середовища перевищує температуру поверхні тіла напрямок теплообміну змінюється і поверхневі тканини тіла отримують тепло вже із навколишнього середовища.

Як відомо, основним шляхом віддачі тепла в умовах роботи є процес випаровування поту з поверхні шкіри. Швидкість випаровування дорівнює швидкості потоутворення і відносної вологості повітря, і залежить від різниці між вологістю шкіри ($P_{ш}$) і вологістю атмосферного повітря (P_a). Відповідно, збільшення швидкості потоутворення викликає підвищення $P_{ш}$ і таким чином прискорює процес випаровування поту. При високій вологості повітря градієнт вологості між шкірою і повітрям ($P_{ш}-P_a$) зменшується і випаровування поту сповільнюється. Коли тиск водяних парів у навколишньому повітрі перевищує 40 мм.рт.ст. випаровування поту дорівнює нулю. Тому навіть при дуже високій температурі повітря, але при відносно невеликій вологості повітря у спортсменів не відчувається таких труднощів, як при низькій температурі і високій вологості повітря.

Таким чином, підвищена температура навколишнього середовища зменшує температурний градієнт між повітрям і шкірою, а також між шкірою і ядром тіла, затруднюючи тепловіддачу. Затруднення, вважається, тим більше, чим більше зовнішня температура, що наближається до температури шкіри [3].

За аналогічним принципом відбувається вплив підвищення вологості повітря на організм спортсменів. Підвищена вологість навколишнього повітря створює бар'єр для втрати тепла шляхом випаровування.

Одночасне підвищення температури і вологості повітря може привести до надмірного підвищення температури тіла при напруженій і тривалій

спортивній роботі. В умовах підвищеної температури і вологості повітря посилення тепловіддачі здійснюється двома головними механізмами:

- посиленням шкірного кровотоку, що збільшує перенесення теплоти від ядра до поверхні тіла і забезпечує потові залози водою;
- посилення потоутворення.

Отже, простежується зв'язок між температурою шкіри та величиною шкірного кровообігу. Підвищений кровообіг в шкірі підвищує її температуру, і якщо температура навколишнього середовища нижча, ніж температура шкіри, то збільшуються втрати тепла проведенням з конвекцією і радіацією [1, 8].

Зниження температури шкіри або температури крові змушує терморегуляторний центр (гіпоталамус) активувати механізми, що зберігають тепло тіла і збільшують його утворення. Основні способи запобігання надмірного переохолодження нашого тіла включають:

- 1) тремтіння;
- 2) нескоротливий термогенез;
- 3) звуження периферичних судин.

При перебуванні людини в умовах зниженої температури повітря енергія АТФ витрачається, головним чином, на теплопродукцію і менше її залишається на забезпечення м'язової роботи.

Низька температура негативно впливає на фізичну працездатність, оскільки організм людини в цих умовах посилено втрачає тепло за рахунок конвекції, кондукції та випромінювання. Основні фізіологічні механізми пристосування до холоду відбуваються за рахунок звуження периферичних судин шкіри, току крові через артеріовенозні анастомози, минаючи капіляри, і посилення теплопродукції шляхом довільного і недовільного скорочення м'язів [2, 4, 9].

Для збереження тепла в ядрі тіла теплоізоляційна оболонка збільшується в 6 разів шляхом зменшення шкірного кровотоку. В організмі

відбувається перебудова обмінних процесів. Підвищується потреба в жирах, організмі зменшуються запаси вуглеводів і збільшуються запаси ліпідів.

При охолодженні м'яз стає слабшим. При зниженій температурі зменшується і швидкість, і сила скорочення м'язів. Спроба виконати роботу при температурі м'яза 25 °С з такою ж швидкістю та продуктивністю, з якими вона виконувалася, коли температура м'яза була 35 °С, призведе до швидкого стомлення. Тому доведеться або витратити більше енергії, або виконувати фізичне навантаження з меншою швидкістю.

Фізіологічна працездатність людини знижується по мірі підйому на висоту. Перш за все це стосується аеробної працездатності (витривалості), зниження якої відмічається вже на висоті 1200м. В цьому відношенні не має ніякої різниці між тренованими і нетренованими людьми. На значній висоті симптоми гірської хвороби досить часто і навіть більш виразно спостерігаються у спортсменів.

Нормальним атмосферний тиск для людини, над рівнем моря, складає 760 мм. рт. ст. Оскільки вміст кисню в повітрі 20,93%, його парціальний тиск дорівнює 153 мм. рт. ст. За умови підйому в гори до висоти 1500 м видимих змін у функціонуванні організму не відбувається. Починаючи з цієї висоти, відбувається наростання змін в організмі. Для позначення відчутних для людини висот (починаючи з 1500 м) використовується поняття високогір'я, а коридор висот від 1500 до 2500 м називають середньогір'ям [7]. Характерною особливістю високогірних умов є низька температура. При піднятті на кожні 1000 м температура повітря зменшується на 6,5°. Вологість повітря залежить від температури, тому в горах вона дуже низька. Внаслідок цього в горах при диханні людина втрачає багато вологи з невідчутною перспірацією [3, 5, 7, 8, 10].

Отже, підвищена вологість повітря серйозно ускладнює тепловіддачу шляхом випаровування поту. Все це веде до накопичення тепла в організмі, створюючи ризик перегрівання та навіть теплових ударів. Звичайно, в таких умовах спортивна працездатність значно погіршується. Однак, при високій

температурі повітря зменшується кровотік через працюючі м'язи, виникає дефіцит у їх постачанні киснем, зростає анаеробна частка в енергопродукції м'язів. Погіршення кровопостачання м'язів, що працюють, є однією з головних причин зниження працездатності в жарких умовах.

Під час перебування людини в умовах зниженої температури повітря енергія АТФ витрачається головним чином на теплопродукцію і менше її залишається на м'язову роботу.

Висновки дослідження. Вологість повітря в поєднанні з температурою виразно впливає на організм. Підсумовуючи вище зазначене стає зрозумілим, що збільшення температури працюючих м'язів сприяє підвищенню ефективності метаболічних процесів, які відбуваються в них і поліпшенню скорочувальних властивостей. Під час фізичної роботи в умовах підвищеної температури в результаті розширення шкірних судин куди скерована значна кількість крові і кровопостачання працюючих м'язів зменшується, що призводить до зниження витривалості. Охолодження м'язів супроводжується зниженням їхніх скорочувальних і швидкісних властивостей, що призводить до швидкого розвитку втоми і знижує інтенсивність роботи. Основні зміни, що відбуваються при тривалому перебуванні в зоні зниженого атмосферного тиску, можна розділити на дві категорії: посилення транспорту кисню до тканин і посилення ефективності його використання в тканинах для отримання енергії аеробним шляхом.

Перспективи подальших досліджень. Ми, вважаємо, що подальше дослідження має бути спрямоване на вивчення адаптаційних можливостей організму спортсмена до перебування в умовах підвищеної та зниженої температури навколишнього середовища. А також, особливості тренування в даних умовах.

Список використаної літератури

1. Балакирева Е. А., Якушонок Н.В., Еремка Е.В. Особенности использования массажа и гидропроцедур в комплексе восстановительных

мероприятий у спортсменів і велосипедистів // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спор.* Харків, 2007. С. 3–5.

2. Єжова О. О. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях: посібник для студентів інститутів фізичної культури. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 164 с.

3. Ляшевич А.М., Чернуха І. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту: Методичні рекомендації до лабораторних занять. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 64 с.

4. Маленюк Т.В. Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник. Кіровоград: КОД, 2012. 120 с.

5. Медико-біологічні технології підвищення працездатності спортсменів : навч.-метод. посібник / укл. Ю. Г. Циба, А. Д. Молдован, П. І. Горюк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 132 с.

6. Осипенко Г. А. Основи біохімії м'язової діяльності. Київ, 2007. 194 с.

7. Петренко Ю.О., Меньших О.Е., Юрчук С.М., Васільєв С.Г. Працездатність людини в екстремальних умовах навколишнього середовища: навчально-методичний посібник. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2012. 32 с.

8. Чижик В.В. Фізіологічна характеристика станів організму при спортивній діяльності: метод. Рекомендації. Луцьк: Ред.-вид. відділ Луцького ін-ту розвитку людини Відкритого міжнародного університету розвитку людини „Україна”, 2007. 32 с.

9. Яремко Є.О. Вовканич Л. С. Фізіологія фізичного виховання і спорту : навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2014. 192 с.

10. Спортивна морфологія та фізіологія спорту і фізичного виховання у запитаннях та відповідях: навч. посіб. / Л.С. Вовканич, Д.І. Бергтраум, М.Я. Гриньків та ін. Львів: Сполом, 2014. 113 с.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОГО РЕЖИМУ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

Красовський В. К., Ляшевич А. М., Гарлінська А. М., Хлань Р. О.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. В даній статті зібрано та проаналізовано дані науково-методичної літератури щодо предумов застосування занять футболом як дієвого засобу покращення здоров'я та оптимізації рухового режиму учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Футбол є одним із найбільш привабливих та видовищних видів спорту серед усіх видів рухової активності та набирає все більшої популярності серед юнаків та дівчат. Уроки фізичної культури із застосуванням елементів футболу характеризуються високою моторною активністю, що дає можливість компенсувати дефіцит рухової активності сучасних школярів.

Ключові слова: загальноосвітній навчальний заклад, учні, футбол, фізична культура, морфофункціональні показники, спорт.

Постановка проблеми. Внаслідок стрімкої інтенсифікації навчального процесу в загальноосвітніх навчальних закладах відмічається тенденція погіршення рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді. Відповідно, більшої актуальності набуває питання формування рухових здібностей учнів загальноосвітніх навчальних закладів для збереження здоров'я та підвищення рівня рухової активності.

Ще є одним негативним фактором, який веде до зниження рівня рухової активності, і відповідно, до погіршення фізичних якостей школярів, впровадження комп'ютерних технологій. Загальновідомий факт, що сучасні школярі, не лише не прагнуть займатися фізичними вправами в позанавчальний час, але й не бажають відвідувати уроки фізичної культури в

школі. І це, звичайно, негативно впливає на всі показники фізичного стану школярів в цілому.

Загальновідомо, що одним із найважливіших чинників залучення учнів до здорового способу життя, зміцнення здоров'я, профілактики шкідливих звичок, підвищення рухової активності, підготовки до майбутнього життя є заняття різними видами спорту, зокрема футболом (С. Галюза, 2013; В. Костюкевич, 2006; І. Максименко, 2014; Г. Таможанська, 2017 та інші). Футбол належить до універсального інструментарію педагогічного впливу, систематичне використання якого веде до всебічного та гармонійного розвитку особистості.

В ході проведеного аналізу бібліографічних джерел, окремі питання організації фізичного виховання школярів школи різних загальноосвітніх закладів присвячені дослідження І.В. Городинської (2004), Н.В. Ковальнової (2013), Б.М. Мицкана, І.В. Поташнюк (2011), С.О. Моїсеєва (2009) та інших. Автори вивчають особливості фізичної підготовленості та рівень здоров'я школярів, звертають увагу на необхідність їх залучення до різних форм теоретико-методичної підготовки у процесі занять фізичними вправами.

Проте особливості фізичної підготовленості здобувачів освіти загальноосвітніх шкіл досліджені ще недостатньо що й зумовило вибір теми дослідження.

Аналіз останніх досліджень. Як відомо, сучасні соціально-економічні умови життя та погіршення екологічної ситуації в Україні призвели до появи вад здоров'я у 80-85 % учнівської та студентської молоді (Г. Апанасенко, 2007; Т. Круцевич, 2015 та інші). Одним із пріоритетних завдань, що визначені у Загальнодержавній цільовій соціальній програмі розвитку фізичної культури та спорту є розвиток культури здоров'я молоді протягом освітнього процесу. Тому, проблему формування фізичної культури школярів слід розглядати як педагогічну проблему (розпорядження Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. № 828-р).

Як відомо, універсальним засобом різнобічного розвитку особистості, який має на меті зміцнення здоров'я та підняття фізичного розвитку учнів, є предмет «Фізична культура». Освітній процес предмету спрямований на формування стійких мотивів та потреб учнів у дбайливому ставленні до власного здоров'я, гармонійному розвитку фізичних і психічних якостей школярів, а також, творчому застосуванню засобів фізичної культури в організації здорового способу життя.

Футбол, як і будь-який вид спорту, сприяє засвоєнню життєво важливих рухових умінь і навичок, розвитку фізичних, моральних і вольових якостей, зростанню інтелектуальних здібностей, пам'яті та уваги, позитивно впливає на дисциплінованість дітей та сприяє формуванню колективізму. Значущість футболу, як окремого виду спорту, а саме, виховна, оздоровча, навчальна та соціальна значущість, обумовлені включенням його в програми фізичного виховання загальноосвітніх й дитячо-юнацьких спортивних шкіл, вищих та професійних навчальних закладів, виробничих і сільських колективів фізичної культури.

Таким чином, питання покращення стану здоров'я та формування рухових здібностей учнівської молоді з кожним роком постає все більше. Багато науковців висловлюють свої думки та представляють свої дослідження з цієї проблеми, але остаточного вирішення немає.

В загальноосвітніх навчальних закладах навчальні програми з фізичної культури побудовані на підставі різних варіативних модулів. Це дійсно впливає на рівень підвищення фізичного виховання учнівської молоді, а також збільшує інтерес до занять і формує навички здорового способу життя [1, 2, 4, 6]. Тому назріває необхідність упровадження дієвих засобів покращення стану здоров'я та формування рухових здібностей учнів загальноосвітніх навчальних закладів при навчанні тому чи іншому модулю програми. Деякі науковці [4, 8, 9], вважають, одним із таких засобів саме футбол.

Як свідчить аналіз науково-методичної літератури, окремі аспекти даного питання були вивчені, але проблема покращення рівня фізичних якостей школярів на заняттях з футболу розкрита недостатньо.

Мета дослідження – дослідження теоретичного обґрунтування щодо використання засобів футболу на уроках фізичної культури для покращення рівня фізичних якостей школярів.

Методи дослідження. У процесі дослідження нами застосовувалися такі методи дослідження, як аналіз, систематизація й узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури й ресурсів Інтернету.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури [3, 5, 7] підтверджує, що у формуванні в здобувачів освіти фізичної культури велике значення має різноманітна ігрова діяльність. Це пов'язано з тим, що вона популярна серед дітей та молоді і є однією з ефективних форм їх всебічного розвитку.

Ефективними для формування фізичної культури є спортивні ігри, зокрема футбол, які проводяться в умовах, що вимагають від підлітків проявлення винахідливості, кмітливості, спритності, витривалості, швидкості думки, творчого мислення [3, 8].

Питанням диференційованого підходу на уроках фізичної культури з футболу дівчат середнього шкільного віку займався Ткаченко С.М. Він пропонує враховувати індивідуальні особливості дітей (функціональний стан, рівень фізичної підготовленості, рівень мотивації до занять тощо) під час підбору засобів, методів та форм організації занять, оскільки ці дані не були враховані при складанні програми з фізичного виховання дітей, в тому числі і під час викладання модуля «футбол». Вченим було зазначено, що у дівчат в даному віці наявні певні морфологічні особливості розвитку моторики, швидко-силових здібностей, різний рівень працездатності, на відміну від хлопців.

Після проведення тестів на визначення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості вчений поділив досліджуваних дівчат на групи за

схожими показниками, а також вираховував у відсотковому співвідношенні кількість вправ, яку необхідно давати для розвитку різних фізичних якостей для кожної з цих груп під час занять футболом.

Іншим науковцем, що займався питанням покращення стану здоров'я та формуванням рухових здібностей учнів заняттями футболом є Петренко С.І. Він вивчав вплив навчально-тренувального процесу на підготовленість 12-14-річних футболістів з різним рівнем біологічного розвитку. Також, вивчалось питання взаємозалежності рівня фізичної, технічної та психологічної підготовки футболістів, від рівня їх біологічного розвитку. Було встановлено, в ході експерименту, що у досліджуваних спостерігається невідповідність їх паспортного та біологічного віку. Також, варто відмітити, що найкращі показники фізичного розвитку були відмічені у футболістів з прискореним біологічним розвитком.

Детально питання щодо принципів та напрямлення, які сприяють формуванню рівня змагальної підготовленості, вікові періоди, найбільш сприятливі для розвитку фізичних якостей юних спортсменів, характеристику елементів техніки гри в змагальній діяльності і багато іншого, розглядав у своїй роботі Коваль С.С. [5]. Він описав приріст фізичних здібностей дітей досліджуваного віку, встановив кореляційні зв'язки між рівнем розвитку окремих рухових якостей і показниками техніко-тактичних дій юних футболістів.

Розглянув питання, щодо впливу занять футболом на морфо-функціональний статус дітей молодшого шкільного віку Ярій Р.О. [8]. Виходячи з його дослідження, урок фізичної культури, який має в собі елементи футболу з високою моторною щільністю, повністю перекриває дефіцит рухової активності, що виникає в процесі навчання школярів. Ярій Р.О. розробив та впровадив програму уроку з футболу для дітей 6-8 років, яка дозволяє створити належний психофізичний потенціал, необхідний для успішного навчання дітей в школі та їх соціальної адаптації.

Впровадження третього додаткового уроку з футболу, за методикою Ярого Р.О., позитивно впливає на морфологічні показники дітей. Отримані результати дозволяють стверджувати, що покращення рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, фізичного розвитку та соматичного здоров'я значною мірою залежать від педагогічних умов проведення занять, раціонального застосування сукупності елементів гри у футбол.

Питанням комплектування груп початкової підготовки (дітей віком 9-11 років) на підставі комплексної оцінки функціональних можливостей займався Саме Дмор М.С. [7]. Внесок його роботи полягав в отриманні середньо групових результатів у бігових та стрибкових тестах, що характеризують рівень швидкісних можливостей, швидкісної витривалості, загальної витривалості, вибухової сили у юних футболістів 9, 10 та 11 років.

Але за результатами аналізу та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літери, за даною тематикою дослідження, не дивлячись на різноплановість сучасних наукових досліджень щодо методик навчання на заняттях фізичної культури учнів, у переважній частині висвітлюють лише підтримку необхідного рівня розвитку фізичних здібностей. Тому це зумовило потребу в аналізі діючої навчальної програми, її ефективності та шляхів удосконалення з використанням нових методик, систем тощо.

Висновки. Отже, на сучасному етапі розвитку нашої країни питання погіршення стану здоров'я учнівської молоді набули великих масштабів. Для зміцнення та збереження їх здоров'я, покращення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму, варто планомірно готувати їх на уроках фізичної культури з використанням сучасних вимог.

Виходячи з узагальнених даних практичного досвіду розглянутих авторів, педагогічних спостережень і соціологічних досліджень встановлено, що в оздоровчих розробках для школярів слід використовувати новітні засоби, одним з таких є футбол. Завдяки, своїй видовищності, динамічності, простоті він набирає все більшої популярності серед молодого населення.

Перспективи подальших досліджень. Ми вважаємо, що подальше дослідження варто спрямувати на експериментальну перевірку педагогічних умов теоретико-методичної підготовки старшокласників засобами футболу в процес їхнього фізичного виховання.

Список літератури

1. Вихров К., Дулибский А. Разминка футболистов : метод.пособ. Київ, 2005. 192 с.
2. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти від 25.05.98 № 188.
3. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді // Фізичне виховання в школі. – 1999. №3. С. 29-31.
4. Концептуальні основи формування здоров'я школярів засобами фізкультурної освіти у Великобританії / Турчик І.Х., Шиян О.І., Пітин М.П., Козіброда Л.В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. журнал. № 5. Х., 2010. С. 151-154.
5. Коваль С. С. Комплексне формування рухових якостей і освоєння техніко-тактичних дій юних футболістів 8-12 років : автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24,00,01. Харків, 2010. 26 с.
6. Навчальна програма з фізичної культури для 5-9-х класів для загальноосвітніх навчальних закладів затверджена наказом МОН від 07.06.2017 № 804.
7. Самер Д.М.С. Комплектування груп початкової підготовки на підставі комплексної оцінки функціональних можливостей юних футболістів 9 – 11 років: автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24.00.01. Київ, 1998. 16 с.
8. Якимишин І. Класифікація ударів по м'ячу у міні-футболі. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. № 3/4. С. 172-174.

9. Ярий Р.О. Вплив занять футболом на морфо-функціональний статус дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24.00.02. Харків, 2010. 25 с.

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ У СПОРТІ

Лисюк Д. О., Корнійчук Н. М., Солодовник О. В.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У даній статті здійснено аналіз медико-біологічних засобів відновлення у спорті, а також з'ясовані загальні особливості їх використання. Було встановлено, що комплексне відновлення передбачає використання фізичних, фармакологічних засобів та раціонального харчування. Основними фізичними засобами є спортивний масаж, лазня, гідро процедури, електропроцедури.

Ключові слова: спорт, медицина, втома, відновлення, медико-біологічні засоби.

Постановка проблеми. За останні 20-25 років обсяг та інтенсивність тренувальних і змагальних навантажень зросли в три рази, тому і спортсмени багатьох видів спорту впритул підійшли до межі фізіологічних можливостей організму. Втома у спортсменів супроводжується збільшенням кількості помилок, порушенням координації рухів, утрудненням формування нових навичок, збільшенням енергетичних, насамперед вуглеводних, витрат на одиницю виконаної роботи тощо. Зважаючи на те, що однією з основних тенденцій у спорті залишається зростання інтенсивності тренувань і потреба поліпшувати результати змагань, надзвичайно актуальною на сьогодні є

проблема відновлення працездатності спортсмена після фізичних навантажень [4, 8].

А особливе місце серед засобів відновлення займають саме медико-біологічні. До них належать: раціональне харчування, фармакологічні препарати і вітаміни, спортивні напої, гідротерапія, баровпливи, масаж та інші засоби, що активно використовуються як компоненти підготовки спортсменів у різних країнах світу.

Аналіз останніх досліджень. Важливими в системі підготовки спортсменів є медико-біологічні засоби відновлення, які по-різному впливають на організм спортсменів, проте раціональне харчування відіграє провідну роль. Широкого використання набули методи фізіотерапевтичного впливу та фармакології. Особливого значення набуває застосування недопінгових препаратів і негативний вплив заборонених речовин. Суттєвими є особливості впровадження медико-біологічних засобів відновлення під час планування тренувального процесу спортсменів [1,6].

На сьогодні втому розглядають як функціональний стан організму, спричинений розумовою чи фізичною роботою, що супроводжується тимчасовим зниженням працездатності, зміною функцій організму та появою відчуття стомленості; це біологічно доцільна реакція, спрямована проти виснаження функціонального потенціалу організму (рис. 1.1) (Волков Н.И. и др., 2000; Мирзоев О.М., 2000; Brukner P. et al., 2010; Maughan R.J., Burke L.M., 2002; Viru A., 2001) [2, 3, 5, 9].

У спорті засоби відновлення застосовують у двох напрямках. Перший передбачає їх використання у період змагань, другий – протягом навчально-тренувального процесу (Захаров Е.Н., 1994; Зотов В.П., 1990; Слімейкер Р., Браунінг Р., 2007). При цьому варто враховувати, що відновні засоби можуть також бути додатковим фізичним навантаженням.

Мета дослідження за допомогою теоретичного матеріалу розглянути загальну характеристику медико-біологічних засобів відновлення у спорті, ознайомитись з їх класифікацією та особливостями застосування.

Методи дослідження. У процесі дослідження нами застосовувалися такі методи дослідження, як аналіз, систематизація й узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури й ресурсів Інтернету.

Результати дослідження. Основне завдання медико-біологічних засобів відновлення полягає в підвищенні рівня фізичної працездатності спортсменів, а також в запобіганні виникненню негативного впливу від великих тренувальних та змагальних навантажень. Складають групу медико-біологічних засобів:

✓ Гігієнічні засоби (раціональний розпорядок дня, повноцінний відпочинок і сон, відповідний до умов тренування та змагання інвентар, стан та обладнання спортивних споруд);

✓ Фізичні засоби (масаж, гідропроцедури, електропроцедури, світлові опромінення, гіпероксія, магнітотерапія, ультразвук, фонофорез);

✓ Харчування (має бути збалансованим за енергетичною цінністю і складом, відповідати характеру, величині та спрямованості навантажень, відповідати кліматичним та погодним умовам);

✓ Фармакологічні засоби (речовини, що сприяють відновленню запасів енергії; препарати пластичної дії; речовини, що стимулюють функцію кровотворення; вітаміни та мінеральні речовини; адаптогени рослинного та тваринного походження; зігріваючі, обезболюючі та протизапальні препарати).

Всі відновлювальні медико-біологічні засоби поділяють на три групи: глобального, загальнотонізуючого та вибіркового впливу [4].

До складу *глобального впливу* належить: сухоповітряна і парна лазня, загальний ручний та апаратний масаж, аеронізація, ванни.

До *загальнотонізуючих засобів* входять наступні групи:

✓ Засоби, які впливають поверхнево на організм (ультрафіолетове випромінювання, деякі електропроцедури, аеронізація повітря, локальний масаж);

✓ Засоби, що мають заспокійливу дію (аромавани (перлинні, хвойні, хлоридонатрієві ванни), масаж (попередній, відновлювальний);

✓ Стимулюючі засоби, що ведуть до збуджуючого ефекту (вібраційні ванни, деякі види душу (контрастний), попередній масаж).

До групи *засобів вибіркового впливу* відносять теплові чи гарячі ванни з аромаслами, опромінення (ультрафіолетом, промені синього кольору), теплий душ, масаж (тонізує розтирання), аеронізація.

В плануванні засобів відновлення та стимуляції працездатності виокремлюють три рівні: оперативний, поточний та етапний [2,7].

Оперативний рівень відновлення забезпечує термінове відновлення працездатності під час процесі окремого тренування чи змагання. Це досягає за рахунок використання відновлювальних ванн, локального гідромасажу, тонізує розтирання та різних видів масажів.

Поточний рівень спрямований на процес компенсації наслідків тренувальної діяльності, і спрямовані вони виключно з урахуванням специфіки наступного навантаження. Відновлювальні та стимулюючі працездатність процедури в цьому випадку носять відносно локальний характер, вони органічно пов'язані з величиною і характером тренувальних навантажень. Використовуються ванни і душі, гідромасаж, сегментарний масаж, тонізує розтирання, вібромасаж, тренувальний, локальний масаж у поєднанні з сауною.

На думку В.М. Платонова, етапний рівень відновлення пов'язаний з нормалізацією функціонального стану спортсменів, з їх швидким фізичним та психічним станом після програми тренувальних мікроциклів, які закінчуються змаганнями. Відновлювальні заходи носять комплексний характер, включаючи засоби педагогічного і медико-біологічного характеру [1,5].

Методика використання відновлювальних засобів залежить від режиму тренувальної роботи. Термінове забезпечення відновлювального ефекту забезпечується при дотриманні таких вимог:

- при невеликій перерві між тренуваннями протягом дня відновлювальні процедури доцільно проводити зразу після тренування;
- засоби загального, глобального впливу повинні використовуватися перед локальними процедурами;
- не варто довгий час використовувати один і той самий засіб, при цьому засоби локального впливу варто міняти частіше, ніж засоби загального впливу;
- в одному сеансі відновлення не рекомендується використовувати більше трьох процедур;
- після тренування з великим навантаженням доцільні відновлення засоби загального впливу: лазня із загальним ручним масажем або хвойна ванна із загальним гідромасажем;
- після навантажень локального характеру використовуються засоби локального впливу: сегментарний масаж, локальне прогрівання;
- після невеликих тренувальних навантажень достатньо використання гігієнічних процедур;
- після серії напружених тренувань чи ігор необхідно використовувати комплексне відновлення спортивної працездатності [7].

Комплексне відновлення передбачає використання фізичних, фармакологічних засобів та раціонального харчування.

Основними фізичними засобами є спортивний масаж, лазня, гідро процедури, електропроцедури тощо.

Висновки дослідження. У сучасній теорії спорту як одна із актуальних проблем, виділяється проблема вдосконалення спеціальних, додаткових до тренувальних, засобів, спрямованих на забезпечення готовності до виконання тренувального і змагального навантаження кваліфікованих спортсменів. Вони виділені в окрему групу і позначені як засоби відновлення і стимуляції працездатності спортсменів. Серед них найменш вивчені засоби та посідають особливе місце засоби медико-біологічного відновлення в спорті.

До складу медико-біологічних засобів відновлення входять засоби, що активно впливають на різні ланки регулювання гомеостазу: раціональне харчування, посилення білкового синтезу й оптимальне насичення організму вітамінами, застосування біологічно активних речовин, використання фізіотерапевтичних засобів, вдихання газових сумішей, збагачених киснем, та ін.

Медико-біологічні засоби можуть сприяти підвищенню резистентності організму до навантажень, більш швидкому зняттю гострих форм загальної і місцевої втоми, ефективному відновленню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню стійкості до специфічних і неспецифічних стресових впливів.

Перспективи подальших досліджень. На нашу думку подальші дослідження мають бути спрямовані на вивчення проблеми відновлення фізіологічних функцій організму спортсмена після припинення занять спортивними вправами, за допомогою медико-біологічних засобів відновлення.

Список використаної літератури

1. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті: Навчальний посібник / Ю. Б. Ячнюк та ін. Чернівці, 2011. 387 с.
2. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Відновлення та стимуляція працездатності гирьовиків: метод. рекомендації. Житомир, 2013. 32 с.
3. Гусак В. В. Лікувальна фізична культура. Комплекси вправ: навч. – метод. посібник . Чернівці, 2012. 276 с.
4. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2008. 207 с.
5. Павлова Ю., Виноградський Б.. Відновлення у спорті : монографія. Львів, 2011. 204 с.
6. Свистун Ю.Д. Гігієна та гігієна спорту: підручник для вищ. навч. закл. Львів, 2014. 302 с.

7. Степашко М. В. Сухостат Л.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині. Київ: «Медицина», 2010. 351 с.

8. Шкретій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2006. 40 с.

9. Яремко Є. О. Фізіологія спорту та фізичних вправ : навч. посіб. Львів, 2010. 169 с.

ВПЛИВ СПОСОБУ ЖИТТЯ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Микитюк В. Б., Ляшевич А. М.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті розкрито проблему впливу способу життя студентської молоді на їх фізичну підготовленість та дотримання ними принципів здорового способу життя. Встановлено, що студенти виявляють помірну готовність до дотримання принципів здорового способу життя; найнижча готовність виявлена щодо занять різного роду фізичною активністю, що є вкрай скорботним фактом.

Ключові слова: спосіб життя, фізична підготовленість, студент, заклад вищої освіти.

Постановка проблеми. Проблема збереження здоров'я займає важливе місце в системі соціальних цінностей і пріоритетів суспільства. Несприятлива демографічна ситуація висуває в розряд національних

пріоритетів заходи щодо збереження та зміцнення здоров'я населення країни і перш всього молоді. Сучасні умови життя висувають підвищені вимоги до здоров'я та інтелектуальних можливостей молоді. В умовах науково-технічної революції і перетворень в нашій країні соціальна значимість людини визначається освітою, професійною кваліфікацією і станом здоров'я. Успішне вирішення завдань щодо вдосконалення підготовки висококваліфікованих кадрів тісно пов'язане зі зміцненням і охороною здоров'я, підвищенням якості життя і працездатності студентської молоді. Поряд з професійним рівнем стан здоров'я студентів слід розглядати як один з показників рівня підготовки фахівців високої кваліфікації, як основу творчого довголіття наукових кадрів [2; 4].

Аналіз останніх досліджень. Успішне вирішення завдань щодо вдосконалення підготовки висококваліфікованих кадрів тісно пов'язане зі зміцненням і охороною здоров'я, підвищенням якості життя і працездатності студентської молоді. Поряд з професійним рівнем стан здоров'я студентів слід розглядати як один з показників рівня підготовки фахівців високої кваліфікації, як основу творчого довголіття наукових кадрів.

У період поступального розвитку будь-якого суспільства важливе значення мають гуманістичні цінності і підвищення якості життя людей. Якість життя людини багато в чому визначається фізичною активністю людини і його здоров'ям. У нових умовах розвитку України зростає соціальна фізична активність в суспільстві, посилюється її роль у формуванні здорового способу життя і якості життя людини [1].

Основними суб'єктами освітнього процесу у ЗВО (заклад вищої освіти) є студенти. Поліпшення якості життя молоді та розвиток країни визначені як стратегічне завдання. Саме на підвищення якості життя повинні бути спрямовані зусилля науки і освіти. В даному аспекті самі студенти ЗВО зацікавлені в підвищенні якості власного життя з позиції активного життя, отримання якісної професійної освіти, досягнення належного рівня професійної готовності та ін.

У дослідженнях П.А. Виноградова, Б.С. Єрасова, О.А. Мільштейна, В.А. Пономарчук, В. І. Столярова здоровий спосіб життя визначається як глобальна соціальна проблема, складова частина життя суспільства в цілому. Г.П. Аксьонов, В.К. Бальсевич, М.Я. Віленський, Р. Дітлс, І.О. Матинюк, Л.С. Кобелянська здоровий спосіб життя розглядають з точки зору свідомості, психології людини, мотивації [3].

Є й інші погляди: наприклад, медико-біологічна; але різкої межі між ними немає, тому що вони націлені на вирішення однієї проблеми – зміцнення здоров'я індивідуума, формування культури здорового способу життя.

Фізичній підготовленості людини присвячено значну кількість наукових робіт. Фізична підготовленість розуміється, як цілеспрямована і регулярна рухова діяльність. Ця діяльність спрямована на підвищення фізичного стану людини, функціональної діяльності організму і здоров'я. При цьому важливе значення належить руховій діяльності [5].

Спосіб життя в останні роки став актуальною темою для обговорення, раніше це питання порушувалося лише при обстеженні у лікаря, а сьогодні ми можемо почути і побачити заклики до здорового способу життя практично скрізь: як на телебаченні, так на радіо і в газетах.

Саме тому, виявлення впливу способу життя на рівень фізичної підготовленості студентів на сьогоднішній день є особливо актуальним.

Мета дослідження – оцінити вплив способу життя студентів ЗВО на рівень їх фізичної підготовленості.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених у дослідженні завдань використано: теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів наукової та методичної літератури, педагогічне тестування фізичної підготовленості, експрес-оцінка фізичного здоров'я за методикою Г. Апанасенка, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. У ході дослідження за допомогою відкритого анкетування було визначено особливості представлення

студентів, які навчаються у ЗВО, елементи ЗСЖ (здоровий спосіб життя) (табл. 1).

Таблиця 1

Результат анкетування студентів про елементи ЗСЖ (частота згадки)

Елементи ЗСЖ	Дівчата (n=30)	Хлопці (n=30)	Всього
Рухова активність	93,3%	100%	96,7%
Правильне харчування	93,3%	93,3%	93,3%
Відсутність шкідливих звичок	76,7%	70,0%	73,4%
Здоровий сон	43,3%	33,3%	38,3%
Режим дня	30,0%	26,7%	28,4%
Активний спосіб життя	20,0%	13,3%	16,7%
Позитивний емоційний стан	10,0%	16,7%	13,4%
Піші прогулянки	20,0%	3,3%	11,7%
Загартування	3,3%	3,3%	3,3%
Відпочинок	3,3%	3,3%	3,3%
Контакт з природою	-	6,6%	3,3%
Контроль за станом здоров'я	3,3%	-	1,7%

Таким чином, на думку студентів, системотворчими елементами ЗСЖ є рухова активність, «правильне» харчування та відсутність шкідливих звичок. Далі зі значним відривом слідують «здоровий» сон, дотримання режиму, активний спосіб життя (деякі формулювали цей елемент як «активний відпочинок»), підтримання позитивного емоційного стану та піші прогулянки. До найбільш рідко згадуваних студентами елементів ЗСЖ відносяться загартування, наявність повноцінного відпочинку, спілкування з природою та контроль над станом власного здоров'я.

Загалом, студенти правильно перерахували майже всі елементи ЗСЖ, винятком деяких (наприклад, дотримання гігієни, звернення за медичною допомогою у разі потреби, забезпечення безпеки сексу тощо).

Це засвідчує правильність виділених за допомогою аналізу наукової літератури критеріїв ЗСЖ. Аналіз отриманих результатів свідчить, що студенти характеризуються досить уривчастими, несистемними уявленнями про ЗСЖ, так як відносять до його елементів дуже обмежений перелік аспектів.

Результати вивчення когнітивного компонента ЗСЖ студентів, які навчаються у ЗВО, який проявляється у мірі їх поінформованості про різні його аспекти, представлені у табл. 2.

Таблиця 2

**Значення інтегральних показників поінформованості студентів про ЗСЖ
(n=60, бали)**

Критерії ЗСЖ	$X \pm \sigma$	v
Режим	4,84±1,40	29,4
Відпочинок	4,69±1,31	28,5
«Правильне» харчування	4,89±1,47	30,2
Рухова активність	3,67±1,14	31,2
Залежності	5,25±1,05	20,2
Гігієна	5,49±0,77	14,1
Забезпечення безпеки здоров'я	4,61±1,30	29,2
Саморегуляція	4,14±1,28	31,5
Інтегральний показник	4,70±1,18	25,0

Отримані дані свідчать, що студентам характерний середній (з тенденцією до низького) рівень поінформованості у питаннях ЗСЖ.

Варіативність багатьох показників поінформованості є досить високою (особливо щодо фізичної активності, саморегуляції та правильного

харчування), що свідчить про значну поляризацію студентів у рівні їх прояву (частина з них досить поінформована, а інша частина – навпаки, слабо володіє інформацією щодо різних аспектів. Найбільшою мірою студенти поінформовані щодо питань, пов'язаних з гігієною та різних формах згубних для здоров'я залежностей. Найменшою мірою студенти обізнані щодо проблем фізичної активності (що є вельми симптоматичним) та методів саморегуляції. В середньому студенти демонструють поінформованість щодо питань правильного харчування, режиму, відпочинку та забезпечення безпеки здоров'я (перераховані у порядку зменшення).

За допомогою кореляційного аналізу встановлено, що інтегральний показник поінформованості щодо різних аспектів ЗСЖ пов'язаний із поінформованістю студентів про: фізичну активність ($r=0,80$); забезпечення безпеки здоров'я ($r=0,75$); різних формах шкідливих здоров'ю залежностей ($r=0,72$); способи саморегуляції ($r=0,68$); правильне харчування ($r=0,56$). Інші показники (інформованість про дотримання режиму, відпочинку, гігієни) достовірних зв'язків із загальною поінформованістю щодо ЗСЖ не виявили.

За допомогою кореляційного аналізу також було виявлено структуру поінформованості студентів щодо ЗСЖ. Її системоутворюючими показниками виступили: поінформованість про фізичну активність (5 зв'язків з іншими показниками), способи забезпечення безпеки здоров'я та способи саморегуляції (по 4 зв'язку). Отже, на формування поінформованості саме у цих сферах насамперед мають бути спрямовані зусилля з боку фахівців, які здійснюють валеолого-педагогічний супровід студентів.

Висновки. Серед специфічної вибірки більшість студентів демонструють середній рівень готовності до ведення ЗСЖ, проте кількість студентів з низькою готовністю перевищує кількість студентів з високими її значеннями.

Таким чином, результати проведеного дослідження дозволили встановити, що: студенти, виявляють помірну готовність до дотримання принципів ЗСЖ; найбільший ступінь готовності відзначається щодо

дотримання гігієни та відмови від згубних для здоров'я залежностей; найнижча готовність виявлена щодо занять різного роду фізичною активністю (що є вкрай скорботним фактом), а також план відпочинку та дотримання режиму; найбільш тісно загальна готовність студентів до ЗСЖ пов'язана з готовністю до дотримання принципів безпеки здоров'я, режиму, занять фізичної активністю та застосування саморегуляції.

Системоутворюючими елементами структури готовності студентів до ЗСЖ є готовність до дотримання правил забезпечення безпеки здоров'я та дотримання режиму.

Загалом отримані дані свідчать про необхідність цілеспрямованого формування даного компонента ЗСЖ у процесі валеолого-педагогічного супроводу навчального процесу студентів.

Студенти, характеризуються середнім рівнем поінформованості у сфері ЗСЖ, позитивно-нейтральним ставленням до таких елементів, високою мотивацією щодо його дотримання, середнім рівнем готовності до його дотримання та практичної реалізації принципів ЗСЖ. Виявлено суттєву неузгодженість різних його компонентів. Найбільш значущими елементами у різних компонентах ЗСЖ є: рухова активність, забезпечення безпеки здоров'я та застосування саморегуляції. Щодо різних форм рухової активності студенти характеризуються низькою поінформованістю, пасивним ставленням, низькими: мотивацією, готовністю до занять нею та реальною активністю щодо цих занять.

Педагогічна методика формування ЗСЖ у процесі занять фізичною культурою у студентів включає комплекс педагогічних принципів і прийомів, спрямованих на підвищення загально-валеологічної та фізкультурно-валеологічної компетентності.

Основними засадами функціонування методики є принципи індивідуалізації, модернізації, варіабельності навчального процесу, оптимальності навантаження, педагогічного співробітництва, стимулювання рефлексії, активності та відповідальності студентів. Основними умовами

ефективності педагогічної методики є: формування валеологічно-орієнтованої інформаційно-насиченої освітньої середовища та високий рівень валеологічної компетентності викладачів фізичного виховання

Як критерії ефективності методики формування ЗСЖ можуть розглядатися: позитивна динаміка здоров'я, відвідуваності занять фізичної культури, рівень розвитку фізичної підготовленості студентів відповідно до вікових нормативів, компоненти ЗСЖ, соціальної адаптації до навчальної діяльності та умов життя, а також суб'єктивної оцінки результатів самими студентами.

Отримані в ході дослідження дані слід довести до відома викладачів фізичної культури, які працюють у ЗВО, а також майбутніх спеціалістів у сфері фізичного виховання та спорту (студентів ЗВО) у формі методичного посібника. У процесі формування ЗСЖ у студентів, які навчаються у ЗВО, необхідна координація зусиль спеціалістів різного профілю (викладачів фізичної культури, медиків, психологів). Формування ЗСЖ у студентів повинно мати системний, безперервний, комплексний характер і ґрунтуватися на даних емпіричного вивчення фактичного стану його параметрів з метою «підстроювання» особливо його прояву у конкретного контингенту студентів.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді.

Список літератури

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С.Г., 2017. – 488 с.

2. Мягких В.Б. Соціальне здоров'я молоді в умовах сучасного українського суспільства : дис. ... канд. соціол. наук : 22.00.04 [Електронний ресурс] / Мягких В.Б. / Дніпропетровський національний ун-т. Кафедра теорії

і історії соціології. – Д., 2006. – 225 с. – Режим доступу : <http://www.lib.ua.ru>
14.06.2010.

3. Пересадин Н.А. Реабілітологія. Стратегія і тактика ефективного відновлення здоров'я / Н.А. Пересадин, Т.В. Дьяченко // Монографія. – Луганськ: Знання, 2004. – 480 с.

4. Свінціцький А.С. Здоров'я населення як важливий чинник державотворення та національної безпеки / А.С. Свінціцький // Практикуючий лікар. – №2. – 2013. – с. 7-13.

5. Шепеленко Т.В. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя / Т.В. Шепеленко, А.М. Буц, І.О. Бодренкова // Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, – 2018. – 125 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ 18–20 РОКІВ

Сидорчук Т. В., Кошелева О. О.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Анотація. У статті представлено результати оцінки фізичної підготовленості та рухового віку студентів музичного ЗВО. Виявлено вікові та статеві відмінності у показниках, що можна використовувати при розробці критеріїв диференційованого підходу у фізичному вихованні студентської молоді.

Ключові слова: фізична підготовленість, руховий вік, студенти.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Інтенсифікація навчального процесу, активізація творчої роботи, збільшення фізичних і розумових навантажень гостро поставили питання про активне впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури та спорту.

Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову роботоздатність, сприяють підвищенню успішності студентів [3].

Проте, за науковими даними О. Головченко, І. Востоцької, І. Осіпової [1], Н.Л. Корж [5], О.О. Кошелевої [6], Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелової [7], останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді. Виявляється загальна закономірність збільшення серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, зниження рівня фізичної підготовленості.

Таким чином, виникло протиріччя між рівнем соціальних вимог і ефективністю фізичного виховання студентської молоді.

Рівень фізичного стану студентів залежить від багатьох чинників, основні з яких пов'язані зі способом життя і рівнем рухової активності. Систематичні навчальні та позанавчальні заняття фізичними вправами є важливою запорукою нормального фізичного розвитку особистості студента, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами та спортом [2].

Тому викладач фізичного виховання повинен володіти достатнім об'ємом знань, вмінь і навичок, які дозволили б йому обґрунтовано вирішувати питання оцінки фізичного стану студентів, зокрема, фізичної підготовленості, як його компонента, для нормування фізичних навантажень у процесі занять з фізичного виховання, щоб не допускати перевантаження тих, хто займається. Адже ефективне використання фізичних вправ не можливе без врахування відповідності інтенсивності та об'єму фізичних навантажень функціональним можливостям організму [8, 11, 12, 13].

Великі можливості в розподілі фізичних навантажень, урахуванні індивідуальних особливостей студентів має диференційований підхід, який

дає змогу кожному студентові працювати в оптимальному режимі і забезпечує найкращий оздоровчий ефект [10].

Отже, визначення показників фізичної підготовленості і, на їх основі, рухового віку студентів зумовлює актуальність експериментів в даному напрямі.

Мета дослідження – визначити рівень фізичної підготовленості та руховий вік студентів 18 – 20 років для диференціації фізичних навантажень в процесі занять фізичним вихованням.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 120 здобувачів освіти I – III курсів (60 юнаків та 60 дівчат), які навчаються у Дніпропетровській академії музики ім. М. Глінки.

Результати дослідження. З метою оцінки фізичної підготовленості студентів нами застосовано методику «Перевір себе» Ю.М. Вавілова [9], що передбачає визначення показників сили за тестом «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи», швидкісно-силових здібностей за тестами «Стрибок у довжину з місця», «Піднімання тулуба в сід за 30 с», силової витривалості за тестом «Вис на перекладині», гнучкості за тестом «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» та загальної витривалості за тестом «Біг на 1000 м». На основі отриманих даних розраховується руховий вік [9].

Зіставлення показників розвитку рухових якостей з нормативами, представленими у методиці, показало, що юнаки 18 – 20 років мають від’ємне значення розрахованих показників фізичної підготовленості (табл. 1). Це свідчить про невідповідність встановленим нормам.

За тестом «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» результати всіх юнаків знаходяться у діапазоні задовільного рівня. За тестом «Стрибок у довжину з місця» - на хорошому рівні. Піднімання тулуба в сід юнаки 18 і 19 років виконали на задовільні оцінки, юнаки 20 років – на хороші. У висі на

перекладині та нахилі тулуба вперед з положення сидячи результати також є задовільними. Біг на 1000 м виконаний на хороший результат. Загальний рівень фізичної підготовленості у юнаків 18 і 20 років складає по -0,23 ум.од., у юнаків 19 років – -24 ум.од. Це свідчить про задовільний результат.

Розрахунок рухового віку, проведений на основі визначення показників у рухових тестах, показав, що у юнаків 18 років руховий вік склав 34 роки, у юнаків 19 років – 33 роки, у юнаків 20 років – 32,3 роки. Слід зазначити, що піку фізичної підготовленості у тестах-вправах юнаки досягають до 21 року. Це пояснює тенденцію до зниження показника рухового віку з віком обстежених учасників, тобто можна прогнозувати, що показник рухового віку буде дещо знижуватися від 18 до 21 року. При цьому, слід відмітити, що отримані результати перевищують норму.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості юнаків 18–20 років ($\bar{x} \pm S$)

Тест	Вік	Результат	Розрахований показник
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	18 (n=20)	30 ± 4,10	-0,29
	19 (n=20)	32 ± 3,15	-0,26
	20 (n=20)	33 ± 3,25	-0,25
Стрибок у довжину з місця, см	18 (n=20)	200 ± 10,24	-0,14
	19 (n=20)	210 ± 9,13	-0,12
	20 (n=20)	212 ± 9,22	-0,12
Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	18 (n=20)	19 ± 2,14	-0,21
	19 (n=20)	20 ± 3,12	-0,20
	20 (n=20)	21 ± 2,42	-0,16
Вис на перекладині, с	18 (n=20)	40 ± 7,45	-0,27
	19 (n=20)	42 ± 8,15	-0,28
	20 (n=20)	43 ± 9,20	-0,28

Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	18 (n=20)	8 ± 2,10	-0,27
	19 (n=20)	6 ± 3,12	-0,40
	20 (n=20)	6 ± 3,20	-0,40
Біг на 1000 м, с	18 (n=20)	238 ± 16,15	-0,17
	19 (n=20)	235 ± 18,22	-0,19
	20 (n=20)	231 ± 18,50	-0,19
ЗРФП, ум.од.	18 (n=20)		-0,23
	19 (n=20)		-0,24
	20 (n=20)		-0,23
Руховий вік, років	18 (n=20)	34,0 ± 2,15	
	19 (n=20)	33,0 ± 3,10	
	20 (n=20)	32,3 ± 3,25	

За результатами дослідження А.М. Гурєвої [4], відхилення рухового віку від паспортного більше, ніж на 13 років свідчить про низький рівень здоров'я, що належить до небезпечної зони, діапазон відхилення 12 – 13 років є пограничним станом, «безпечний» рівень здоров'я та рухового віку складає 0 – 11 років у порівнянні з паспортним. Отже, юнаки 18 і 19 років відносяться до «небезпечного» рівня здоров'я і рухового віку, юнаки 20 років мають пограничні значення. Це свідчить про необхідність цілеспрямованого впливу на фізичну підготовленість.

У дівчат 18 – 20 років (табл. 2) виявлена схожа тенденція у фізичній підготовленості: майже всі результати є від'ємними. За тестами «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи», «Вис на перекладині» виявлено задовільний рівень. Стрибок у довжину та біг на 1000 м виконані на хороші результати.

У тесті «Піднімання тулуба в сід за 30 с» виявлені хороші результати у 18- та 19-річних дівчат та задовільні у 20-річних.

Тест на гнучкість виконаний на задовільні оцінки дівчатами 19 та 20 років, і на хороші – дівчатами 18 років.

Загальний рівень фізичної підготовленості у студенток 18 років склав -0,12 ум.од., у студенток 19 років – -0,20 ум.од., що є хорошим рівнем, у студенток 20 років – -0,21 ум.од., що є задовільним рівнем.

Руховий вік у студенток 18 років склав 22 роки, у 19-річних – 23,5 років, у 20-річних – 24,5 років. Показники рухового віку дівчат відносяться до «безпечної» зони. У порівнянні з юнаками, дівчата мають тенденцію до збільшення рухового віку. З цього можна зробити висновок, що пік фізичної підготовленості дівчат приходить приблизно на вік 17 – 18 років, про що також свідчать вікові оцінні нормативи методики Ю.М. Вавілова. Це відповідає особливостям вікового розвитку жіночого організму.

Отримані дані визначення фізичної підготовленості та рухового віку студентської молоді дають підстави розробляти програми занять, спрямовані на розвиток рухових якостей, підбирати засоби цілеспрямованого впливу на «відстаючі» фізичні здібності, застосовувати диференційований підхід у фізичному вихованні студентів, заснований на розподілі тих, хто займається за ознаками приналежності до відповідного загального рівня фізичної підготовленості або рухового віку.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості дівчат 18–20 років ($\bar{x} \pm S$)

Тест	Вік	Результат	Розрахований показник
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	18 (n=20)	12 ± 2,12	-0,25
	19 (n=20)	10 ± 3,15	-0,38
	20 (n=20)	10 ± 3,10	-0,33
Стрибок у довжину з місця, см	18 (n=20)	165 ± 18,25	-0,07
	19 (n=20)	160 ± 15,16	-0,09
	20 (n=20)	158 ± 16,10	-0,08
Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	18 (n=20)	17 ± 3,10	-0,19
	19 (n=20)	17 ± 4,15	-0,15
	20 (n=20)	15 ± 4,05	-0,21

Вис на перекладині, с	18 (n=20)	32 ± 7,12	-0,24
	19 (n=20)	29 ± 6,22	-0,29
	20 (n=20)	25 ± 6,10	-0,36
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	18 (n=20)	14 ± 1,05	0,08
	19 (n=20)	10 ± 2,10	-0,23
	20 (n=20)	9 ± 2,14	-0,25
Біг на 1000 м, с	18 (n=20)	278 ± 10,10	-0,06
	19 (n=20)	280 ± 8,16	-0,06
	20 (n=20)	284 ± 7,22	-0,06
ЗРФП, ум.од.	18 (n=20)		-0,12
	19 (n=20)		-0,20
	20 (n=20)		-0,21
Руховий вік, років	18 (n=20)	22,0 ± 2,20	
	19 (n=20)	23,5 ± 2,14	
	20 (n=20)	24,5 ± 2,45	

Результати дослідження також дають підстави диференціювати величину фізичних навантажень у заняттях з фізичного виховання залежно від різниці між паспортним та руховим віком.

Висновки. З метою визначення критеріїв диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів музичного ЗВО нами проведена оцінка фізичної підготовленості та рухового віку юнаків і дівчат 18 – 20 років. Виявлено, що рівень фізичної підготовленості юнаків 18, 19, 20 років є задовільним. Всі результати рухових тестів мають від’ємне значення і є нижчими за норму для відповідного віку. За показниками рухового віку юнаки 18 і 19 років відносяться до «небезпечного» рівня здоров’я і рухового віку, юнаки 20 років мають пограничні значення.

У дівчат 18, 19 років загальний рівень фізичної підготовленості є хорошим, у дівчат 20 років – задовільним. Показники рухового віку дівчат відносяться до «безпечної» зони. Загалом можна зробити висновок, що фізична підготовленість дівчат в більшій мірі відповідає віковим нормативам, ніж у юнаків.

Отримані дані можуть бути використані у практичній роботі викладача фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програм фізичного виховання залежно від рівня фізичної підготовленості та рухового віку здобувачів освіти.

Список літератури:

1. Головченко О., Востоцька І., Осіпова І. Оцінка фізичного стану студентів при різних рівнях рухової активності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2014. №4 (76). С. 199–201.

2. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во «Державний агроекологічний університет», 2006. 332 с.

3. Гунько П.М. Фізична підготовленість студентів, які займаються різними видами рухової діяльності. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2005. №8 – 9. С. 98-101.

4. Гурєєва А.М. Диференційований підхід у дозуванні фізичних навантажень у процесі фізичного виховання студенток різного рухового віку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз.виховання і спорту: 24.00.02 / Дніпропетровськ, 2014. 21 с.

5. Корж Н. Ефективність технології формування ціннісного ставлення студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №3. С. 59 – 64.

6. Кошелева О.О. Оптимізація організаційно-методичних умов системи фізичного виховання у закладах вищої освіти: дис. ... канд.наук з фіз.вих. і спорту: 24.00.02 / Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту. Дніпро, 2019. 294 с.
7. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №3. С. 109 – 114.
8. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2011. 224 с.
9. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст]: учеб. пособие. 5-е изд., испр. и доп. М.: Советский спорт, 2011. 348 с.
10. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 1998. 173 с.
11. Москаленко Н., Кошелева О., Рузанов В., Решетилова В., Михайленко Ю. Особливості організації позанавчальних занять з фізичного виховання для студентів різних груп спеціальностей. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. №1. С. 151 – 160.
12. Раевский Р.Т., Канишевский С.М., Попичко А.Ф., Лапко В.Г. Здоровье студенческой молодежи и пути его формирования в системе образования. Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи: Матеріали III Всеукраїнської наук. - практ. конф. Донецьк: ДонНУ, 2004. С. 351–357.
13. Сравнительный анализ уровней физической подготовленности и функционального состояния организма студентов инженерных специальностей / Марочкина Н.В., Гуренко А.С., Медведев С.Б. [и др.] Личность, семья и общество: общие вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. XXXV междунар. науч.-практ. конф. № 12 (35). Часть I. Новосибирск: СибАК, 2013. 126 с.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ, НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Черноколенко А. В.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Анотація. На підставі теоретичного аналізу програмно-нормативних документів з боксу наведено обсяг та зміст навчально-тренувального процесу підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань.

Ключові слова: навчальна програма, дівчата 13-14 років, зміст підготовки, фізичне навантаження.

Постанова проблеми, аналіз останніх досліджень. Особливістю загальної структури багаторічної підготовки, як зазначають науковці В.С. Келлер та В.М. Платонов (1992), Л.П. Матвеев (2010), Sadowski J. (2015), С.Н. Бубка та В.М. Платонов (2018) пропонують урахувати тривалість та структуру багаторічної підготовки, які залежать від побудови змагальної діяльності і підготовленості спортсмена; закономірностей становлення різнобічної спортивної майстерності і формування адаптаційних процесів у відповідних для конкретного виду спорту функціональних системах організму; статевих та індивідуальних особливостей спортсменів, темпів їхнього біологічного розвитку і пов'язаних з ними темпів росту спортивної майстерності; віку та змісту тренувального процесу; особливості змагальної, тренувальної та поза тренувальної діяльності [2, 9, 13, 23]. Також науковці відмічають, що більшість спеціалістів в галузі спорту вважають рівень

стабільності та перспективних спортивних досягнень залежить від фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленостей спортсмена [9].

У більшості видів спорту вікові межі найвищих досягнень досить стабільні, тому тренери на період оптимального для цього віку мають прагнути планувати найвищий результат, який у чоловіків та жінок в різних видах спорту може настати по різному [3, 4, 9].

Величина вкладу окремих сторін підготовленості в досягненні високих та стабільних результатів наполовину обумовлено техніко-тактичною підготовленістю, саме таку кількість часу потрібно використовувати у видах єдиноборств [18]. Як вказують Е.В. Калмиков (2011), В.Н. Остянов (2011), С. С. Гасанова (2015), С.В. Кіпріч (2017), О.В. Воронцов (2020), в системі підготовки боксерів займає техніко-тактична підготовка.

С.Н. Бубка та В.М. Платонов (2018) звертають увагу, що саме на етапі попередньої базової підготовки обумовлюється зростанням спортивних досягнень, прогресу спорту та вдосконалення системи спортивного результату. На даному етапі підготовки відображається різкий приріст об'ємів тренувальної роботи, що особливо торкнулося об'єму змагальної діяльності, яка в більшості видів спорту в декілька разів зростає у зв'язку з різким збільшенням кількості відповідальних змагань. Також здійснюється збільшення об'єму допоміжної та спеціальної підготовки в загальному об'ємі тренувальної роботи. Постійно збільшується змагальна практика, що веде за собою підвищення ефективності процесу підготовки, збільшення днів змагань, тривалості періоду змагання та кількість стартів, це спонукає прагненню до планування збалансованої системи тренувальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимуляції роботоздатності та мобілізації функціональних резервів [2].

Розглядаючи праці науковців з складнокординаційних видів спорту (О. Худолій та ін., 2015; Н.Г. Долбишева та ін. 2020, 2021) та єдиноборств (А.І. Воронцов 2020; В.В. Лісіцин, 2014) можна зазначити, що на етапі попередньої базової підготовки спортсмен повинен на достатньому рівні

засвоїти техніку багатьох спеціально-підготовчих, спеціально-підвідних вправ, а також вдосконалення технічної «школи» обраного виду спорту. що призводить до подальшого становлення технічної майстерності в процесі змагань в залежності від умов їх певних змагань [3, 12].

Мета дослідження. Здійснити теоретичний аналіз планування різних сторін підготовки в навчально-тренувальному процесі дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань.

В процесі дослідження використовувалися **методи дослідження**: аналіз і узагальнення літературних джерел та Інтернет-ресурсів, аналіз програмно-нормативних документів.

Результати дослідження та їх обговорення. Для вирішення поставленої мети, нами було здійснено аналіз навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності з боксу (жінки) (Діленья М.О., Остьянов В.Н., Комісаренко І.А., Гурович І.А., Шевчук Ю.В. 2009) щодо планування різних сторін підготовки: фізичної, технічної, техніко-тактичної, теоретичної та психологічної.

Побудова тренувального процесу протягом року на етапі попередньої базової підготовки залежить від календаря змагань в якому зазначена певна кількість та їх рівень. Наприклад в період з 2010 р. по 2015 р. саме на цьому етапі планувалось 3-4 змагань на рік, на сьогоднішній час понад 10-12 змагань. Однак, спортсменки даного віку, з нашої точки зору здійснити участь у всіх запланованих змаганнях на даний час не можуть, тому необхідно робити акцент вибірково на більш значущі змагання в залежності від індивідуальних можливостей спортсменок. Крім цього, інтенсивний розвиток жіночого боксу на міжнародній арені сприяв, за ініціативою Європейської федерації боксу (EIBA), запровадженню з 2017 р. чемпіонатів Європи для дівчат 13-14 років. Участь спортсменок на таких змаганнях вимагає від тренерів використовувати нові підходи до планування навчально-тренувального процесу.

Згідно Положенню про дитячо-юнацьку спортивну школу (2008, 2020) та навчальній програмі ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ з боксу (2009) на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань на тиждень планується 14 год. навчально-тренувальних занять з боксу, що складає 630 хв, а саме планують на тиждень чотири дні тренувань по 135 хвилин та один день тренувань 90 хв.

Програмою, на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань, передбачені наступні сторони підготовки: загальна фізична, спеціальна фізична, техніко-тактична, теоретична підготовки, задача контрольних нормативів, інструкторська та суддівська практика, засоби відновлення, змагання та індивідуальна робота (рис. 1).



Рис. 1. Планування навчально-тренувального процесу щодо використання програмно-нормативних документів з боксу (год.)

Автори програми вказують, на відсоткове співвідношення загальної, спеціальної та техніко-тактичної підготовки, при цьому до техніко-тактичної відносять всі інші види підготовки (рис. 2.).

Розглядаючи напрямки підготовки на цьому етапі, ми встановили, що у співвідношенні в навчальній програмі виділяється на рік найбільша кількість часу на загальну підготовку (37%), яка включає у себе: розминку, спортивні і рухливі ігри, гімнастику боксера, вправи з м'ячом та медицинболлом, вправи

зі скакалкою, біг на короткі дистанції, стрибки, боротьба у стійці, робота на тренажерах, заключна частина заняття. Спеціальна підготовка (18%) є більш специфічною включає в себе у більшості технічну складову дівчат-боксерів і охоплює «школу боксу», роботу на боксерських приладах, вправи на «лапах», бій «з тінню», умовний бій, вільний бій (рис. 3).

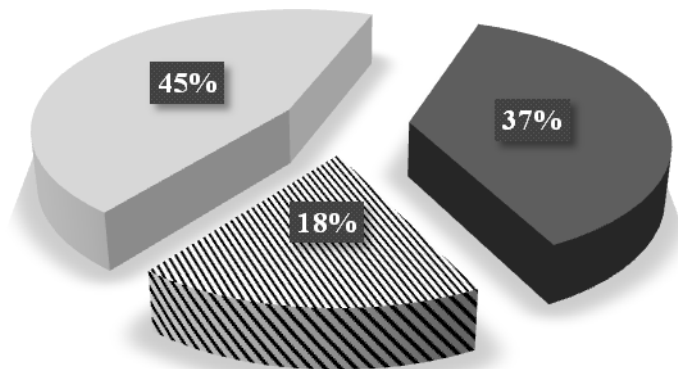


Рис. 2. Розподіл засобів підготовки на рік у відсотках:

 - спеціальна фізична підготовка;  - загальна фізична підготовка;  - техніко-тактична та ін.

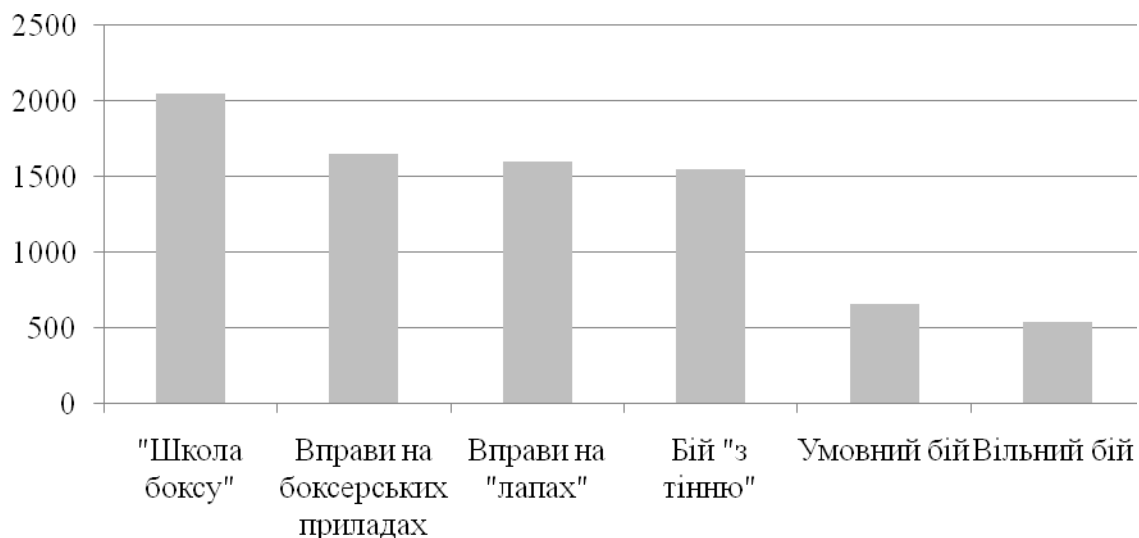


Рис. 3. Співвідношення вправ спеціальної підготовки у боксі на етапі попередньої базової підготовки на другому році навчання (год)

Окремою складовою планування виділяють техніко-тактичну підготовку, а саме «бій з партнеркою у рукавичках». Однак, до техніко-

тактичної підготовки, в рамках наведених відсотків, відносять теоретичну підготовку, вступні та перевідні нормативи, інструкторську та суддівську практики, відновлювальні засоби, змагання та індивідуальну роботу. Такий підхід, з одного боку, надає можливість тренеру самостійно робити акцент на планування наведених напрямки даної підготовки відповідно до індивідуальних можливостей, рівня підготовленості та поставлених завдань навчально-тренувально процесу дівчат. З іншого боку, наведений розподіл годин у плані-графіку проходження навчального матеріалу на рік для груп попередньої базової підготовки не дає такої можливості.

Таким чином, аналіз навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ дозволив встановити, що є незначні розбіжності щодо змісту сторін підготовки, а саме загальної та спеціальної фізичної підготовки з точки зору теорії спорту [2, 9, 13, 15, 23] та практичного підходу [3, 10, 11, 12].

Висновки. Аналіз навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності з боксу (жінки) дозволив встановити свідношення планування фізичного навантаження сторін підготовки спортсменів та їх зміст на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань. Визначилась розбіжність у змістовні складовій загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку буде науково-теоретичне обґрунтування змісту та структури техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань з урахуванням структури річного макроциклу, вагових категорій та результату змагальної діяльності.

Список використаної літератури:

1. Белих С.І. *Дівочий бокс*. Донецьк, 2004. 622 с.
2. Бубка С.Н., Платонов В.М. *Система олімпійської підготовки: основи менеджменту*. Київ: Перша друкарня, 2018. 624 с.

3. Воронцов А. І. Техніко-тактична підготовка юніорок у боксі з урахуванням особливостей психологічного типу. *Вісник Запорізького національного університету*, 2020. № 1. С 95-101.

4. Гасанова С. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных женщин-боксеров. *Спортивный вестник Придніпров'я*, 2015, № 3. С. 25-28.

5. Гаськов А.В. *Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе*. Красноярск, 2004. 113 с.

6. Діленьян М.О., Остьянов В.Н., Комісаренко І.А., Гурович І.А., Шевчук Ю.В. *Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності*. Київ: Національний олімпійський комітет, 2009. 111 с.

7. Долбишева Н.Г., Черкашина Л.П., Мустьяца С.Є., Шевченко О.В., Яремка І.М., Черноколенко А.В. Особливості фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі дівчат, які займаються боксом, на етапі початкової підготовки. *Вісник Запорізького національного університету*. 2021. №1. С. 140-150.

8. Калмыков Е.В. *Индивидуализация тактической подготовки боксеров применительно к особенностям психологических качеств, влияющих на тактическое мастерство*: автореферат канд.пед. наук. Москва: ГЦИФК, 1983. 23 с.

9. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. 270 с.

10. Кіпріч С.В. Фізична підготовка боксерів у сучасних умовах розвитку виду спорту. Полтава: ПНПУ, 2017. 260 с.

11. Конох А., Воронцов А. Пріоритетні напрямки вдосконалення системи підготовки в жіночому боксі. *Спортивный вестник Придніпров'я*. Дніпро, 2019. № 3. С. 11-18.

12. Лисицин В.В. *Специфика технико-тактической подготовки женщин-боксеров высокого класса*. Москва: Ленанд, 2014. 352 с.
13. Матвеев Л.П. *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. пособие для вузов физической культуры*. 5-е изд., испр. и доп. Москва: Советский спорт, 2010. 340 с. (Серия «Атланты спортивной науки»).
14. Остьянов В.Н. *Обучение и тренировка боксеров*. Киев: Олимпийская литература, 2011. 272 с.
15. Платонов В. Н. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение: монография*. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
16. *Постанова Кабінету Міністрів України № 993, від 5 листопада 2008 року «Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу»*. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF/print>
17. *Постанова про внесення змін до «Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу» та «Положення про центр олімпійської підготовки» від 25 листопада 2020 р. № 1159* [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1159-2020-%D0%BF#n12>
18. Гуманян Г.С. *Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера*. М.: Советский спорт. 2006. 494 с.
19. Филимонов В.И. *Современная система подготовки боксеров*. Москва: Инсан, 2011. 480 с.
20. Dolbysheva N.a, Kidon V., Kovalenko N., Holoviichuk I., Koshcheyev A., Chuhlovina V. Improvement of technical skills of 14-16 years old athletes who are engaged in aesthetic group gymnastics. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol.20 (2), Art 82, pp. 554-563, 2020 DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02082>
21. Dolbysheva N., Buzoverya A., Koshcheyev A., Prikhodko V., Baldz I. Improving technical preparedness of cheerleader-flyers. *Journal of Physical*

Education and Sport ® (JPES), Vol. 22 (issue 1), Art 6, pp. 47 - 54, January 2022.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2022.01006>

22. Khudoliy O., Karpenets T., Ivashchenko O. Modeling of the process of teaching gymnastic exercises at the stage of preliminary basic training [in Ukrainian]. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2015; 22; 141-147. Available from: URL: file:///C:/Users/%D0%9E%D0%9F%D0%A1/Downloads/47673010.pdf

23. Sadowski J. Przygotowanie techniczne – technika sportowa. Warszawa: AWF; Biała Podlaska: AWFIS. 2015. Tom 2. s. 193-217.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФУТЗАЛІ

Шаверський В. К., Салко М. В., Хімич Т. В.

Житомирський державний університет ім. І. Франка

Анотація. У статті представлені результати дослідження ефективності програми для покращення показників технічної підготовки юних спортсменів, які спеціалізуються у футзалі на етапі початкової підготовки.

Ключові слова: футзал, технічна підготовка, програма, навчально-тренувальний процес.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Футзал на даний час набуває все більшої популярності серед ігрових видів спорту. Футзал не став відкриттям, оскільки цей різновид «великого футболу» завжди знаходив і знаходить гідне місце у навчально-тренувальному процесі [2].

На сучасному етапі розвитку футзалу досягти високих спортивних результатів можливо лише за допомогою якісної організації процесу

підготовки. Важливим компонентом процесу підготовки є корекція тренувального процесу на основі врахування показників, які були отримані в ході змагань [1].

Досягнення високих спортивних результатів у футзалі потребує вдосконалення цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, створення дієвої системи відбору до дитячо-юнацьких спортивних шкіл, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи. Базами для залучення бажаючих до систематичних занять футзалом є дитячо-юнацькі спортивні школи, чітка організація роботи яких ґрунтується на сучасних державних нормативно-правових актах, та високому рівні педагогічної діяльності тренерсько-викладацького складу [3. 4].

Розробка програм підготовки під час спортивних тренувань обумовлена потребою удосконалення навчально-тренувального процесу, та у зв'язку з підвищенням сучасних вимог до підготовки резерву для збірних команд України з футзалу.

Мета роботи: впровадити в навчально – тренувальний процес програму для покращення показників технічної підготовки спортсменів які спеціалізуються у футзалі на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: аналіз науково - методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація досліджень. Для формування контрольної та експериментальної групи на початку педагогічного експерименту було протестовано 32 спортсмени у віці 8 років які займаються футзалом та перебувають на етапі початкової підготовки спортивного тренування.

За результатами тестування було сформовано дві однорідні групи контрольну кількістю 16 та експериментальну кількістю 16 спортсменів. Контрольна група під час спортивних тренувань займалась за традиційною програмою (Футзал. Навчальна програма для дитячо юнацьких спортивних шкіл 2015 р.).

Експериментальна група крім традиційної програми один раз на тиждень для покращення показників технічної підготовки виконувала запропоновану нами програму основою якої були вправи які виконувались у формі естафет.

Результати дослідження та їх обговорення. Педагогічний експеримент проводився з метою перевірки ефективності впровадження в навчально-тренувальний процес програми для покращення показників технічної підготовки юних спортсменів віком 8 років які спеціалізуються у футзалі на етапі початкової підготовки.

На початку педагогічного експерименту було проведено тестування показників технічної підготовки. Тестування включало вправи; біг 30 м. з веденням м'яча; удар по м'ячу на дальність; жонгливання м'яча; оббігання стійок, та удар по м'ячу у ціль; ведення м'яча по лінії штрафного майданчика.

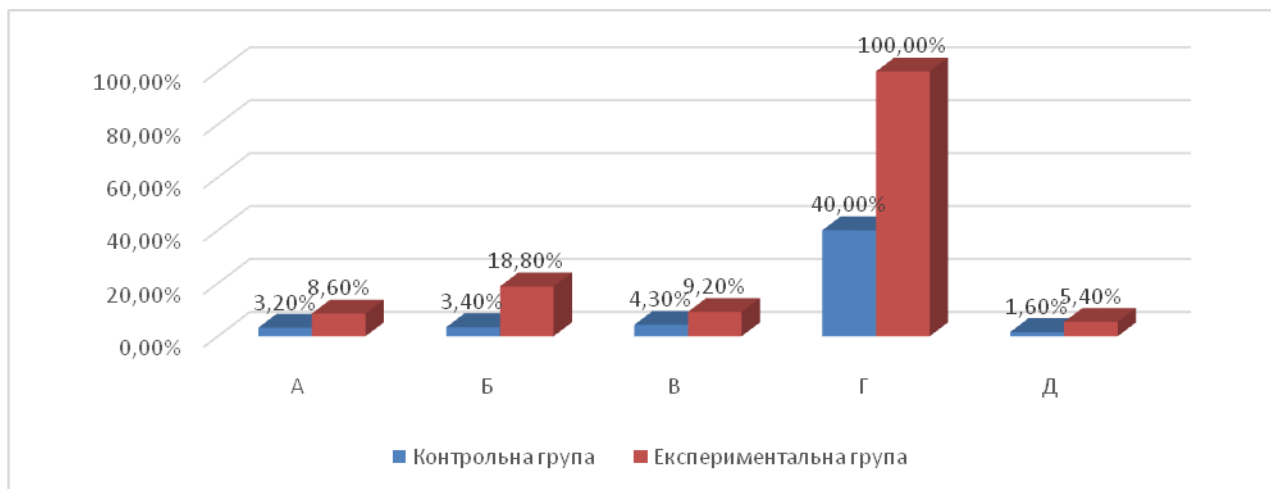
Після завершення педагогічного експерименту було проведено повторне тестування показників технічної підготовки.(табл. 1).

Таблиця 1.

Показники технічної підготовки юних футзалістів контрольної (n=16) та експериментальної (n=16) групи до та після педагогічного експерименту

№	Вид тестування	Контрольна (n=16) група				Експериментальна (n=16) група			
		До експерименту	Після експерименту	Приріст %		До експерименту	Після експерименту	Приріст %	
		\bar{X}	\bar{X}			\bar{X}	\bar{X}		
1.	Біг 30 м. з веденням м'яча (с)	9,2	8,9	3,2	>0,001	9,3	8,5	8,6	<0,001
2.	Удар по м'ячу на дальність (м)	17,4	18,0	3,4	>0,001	17,3	18,8	8,6	<0,001
3.	Жонгливання м'яча (кількість раз)	6,9	7,2	4,3	>0,001	7	9,2	31,4	<0,001
4.	Оббігання стійок, та удар по м'ячу у ціль к-сть попадань	1	1,4	40	<0,001	1,1	2,2	100	<0,001
5.	Ведення м'яча по лінії штрафного майданчика (с)	6,1	6,0	1,6	>0,001	6,1	5,4	11,4	<0,001

Після педагогічного експерименту статистично значущими є зміни (Рис. 1).



А- біг 30 м. з веденням м'яча. Б- удар по м'ячу на дальність. В- жонгливання м'яча. Г- оббігання стійок, та удар по м'ячу у ціль. Д- веденні м'яча по лінії штрафного майданчика.

Рис 1. Динаміка показників приросту технічної підготовки футзалістів контрольної та експериментальної групи після педагогічного експерименту.

у тестуванні вправи біг 30 м. з веденням м'яча спортсменів експериментальної групи становить 8,5 с. ($P < 0,001$) зріс на 8,6 %, у спортсменів контрольної групи –дорівнює 8,9 с. ($P > 0,001$) – 3,2 %.

Позитивні зміни спостерігаємо і у вправі удар по м'ячу на дальність, так в експериментальній групі результат дорівнює 18,8 м. ($P < 0,001$) – 8,6%, у контрольній групі середньостатистичний показник становить 18 м. зріс на 3,4 % ($P > 0,001$).

Технічний елементу жонгливання м'яча, під час якого спостерігаємо, що у спортсменів експериментальної групи цей показник зріс на 31,4 %, в середньому становить 9,2 рази ($P < 0,001$), тоді як у спортсменів контрольної групи становить 7,2 рази– 4,3 % ($P > 0,001$).

За показником вправи оббігання стійок, та удар по м'ячу у ціль і контрольна та експериментальна має статистично достовірні результати відповідно приріст становить 40 – 100% ($P < 0,001$).

Також у веденні м'яча по лінії штрафного майданчика у спортсменів експериментальної групи результат 5,4 с. ($P < 0,001$) – 11,4% значно переважає показник контрольної групи 6 с. ($P > 0,001$) – 1,6%.

Висновки. Результати матеріалів проведеного дослідження свідчать про те, що впроваджена програма для покращення технічних показників спортсменів які спеціалізуються у футзалі значно підвищила результати тестування технічної підготовки спортсменів експериментальної групи.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в впровадженні в навчально – тренувальний процес спортсменів які спеціалізуються у футзалі засобів які на нашу думку покращать показники технічної підготовки на етапі попередньо базової підготовки.

Список використаних джерел

1. Костюкевич В.М. Структура технико-тактической деятельности высоко-квалифицированных футболистов разных игровых амплуа. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. Харків, 2009. С. 67–70.

2. Соломонко В.В. Футбол. Посібник для футболістів і тренерів аматорського футболу /В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко. – К.: Олімпійська література, 2005. – 193 с.

3. Стасюк В.А. Структура і зміст тренувального процесу студентських футбольних команд протягом річного макроциклу. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. № 1. С. 65–71.

4. Стасюк І.І. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих гравців у міні футболі протягом змагального періоду. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. Харків, 2013. С. 99–106.

ПІДВИЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Шаверський В. К., Чудовський М.В., Чулячєєв О.В.

Житомирський державний університет ім. І. Франка

Анотація. Представлений комплекс засобів для підвищення показників фізичної підготовки юних баскетболістів. Встановлено, що використання в навчально-тренувальному процесі експериментальної групи впровадженого комплексу, суттєво вплинуло на підвищення у них показників фізичної підготовки у порівнянні із спортсменами контрольної групи.

Ключові слова: баскетбол, фізична підготовка, вправи, навчально - тренувальний процес.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Сучасний баскетбол характеризується інтенсивністю змагальної діяльності, яка визначається у збільшенні кількості ігрових дій, зменшенні тривалості часу на виконання технічних прийомів, та швидкості тактичних взаємодій між гравцями [2].

Сучасні вимоги до рівня розвитку фізичних якостей полягають у забезпеченні можливості баскетболіста виконувати складні технічні прийоми, активні тактичні взаємодії на високій швидкості, за умов силового пресингу, та утримувати високу інтенсивність гри до останніх секунд матчу [4].

Фізична підготовка баскетболіста - це багатокomпонентний тривалий процес, спрямований на ефективний розвиток та вдосконалення швидкісних та швидкісно-силових здібностей, а також сили, витривалості, гнучкості та спритності. У зв'язку з цим, тренер повинен розробляти тренувальні програми, які б ефективно сприяли зростанню показників фізичних якостей, що в свою чергу призводить до покращення спортивного результату. Такі

різноспрямовані тренувальні програми, пов'язані з розвитком та вдосконаленням фізичних якостей, повинні діяти паралельно, та послідовно в умовах тренувального процесу.

Дослідження сучасних вчених [1.3.5.5] свідчать про те, що спортивна діяльність баскетболістів пов'язана з високим фізичним навантаженням, а ефективне виконання ігрових дій, технічних прийомів і тактичних комбінацій протягом всієї гри, залежить від високих показників фізичної підготовки баскетболістів. Велике місце в процесі спортивної підготовки баскетболістів слід приділяти розвитку швидкісних і силових здібностей, так як високий рівень цих здібностей сприяє успішній змагальній діяльності спортсмена.

Мета роботи: впровадити в навчально – тренувальний процес комплекс вправ для покращення показників фізичної підготовки баскетболістів на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: аналіз науково - методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація досліджень. Дослідження проводилось на базі Житомирської ДЮСШ з баскетболу, у дослідженні взяли участь 24 спортсмени (12 – експериментальної групи та 12 - контрольної групи), які тренуються на етапі початкової підготовки. У процесі проведення експерименту, під час тренувального процесу спортсмени експериментальної групи виконували комплекс спеціальних вправ : стрибки на двох ногах через 5 бар'єрів заввишки 60-70см ; прискорення 30м; передачі двома руками від грудей медбол 2кг ; згинання-розгинання рук в упорі лежачи; стрибки на сходи - 25 сходин; прискорення 15м; стрибки на двох ногах з медболом 1кг в руках, руки прямі над головою, стрибки вперед-назад у максимальному темпі; жим від грудей двома медбол 3 кг; стрибки на двох ногах на гімнастичну лаву вгору - вниз в максимальному темпі. Спортсмени контрольної групи займались за загальноприйнятою програмою.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку педагогічного експерименту враховуючи рекомендації фахівців стосовно контролю показників фізичної підготовки баскетболістів, для визначення однорідності експериментальної та контрольної групи ми досліджували 24 спортсмени які займаються на етапі початкової підготовки першого року навчання. Дослідження проводилось в два дні. В перший день баскетболісти виконували тестування: біг 30 метрів; згинання-розгинання рук в упорі лежачи; кидок набивного м'яча (2 кг.) із за голови на дальність сидячи на підлозі, ноги нарізно; біг 1500 м. (хв).

Другий день досліджувальні виконували: стрибок у довжину з місця з допомогою рук; стрибок у висоту з місця см; нахил тулуба вперед з положення сидячи (см); човниковий біг 4x9 м (сек). На основі тестування спортсменів, було сформовано дві однорідні групи.

Дані дослідження (табл. 1) свідчать, що результати тестування баскетболістів експериментальної і контрольної групи на початку експерименту істотно не відрізнялись.

Водночас було виявлено наступну закономірність: результати гравців кращі в метаннях і віджиманні. Це насамперед, пов'язане з тим, що в процесі тренувальної діяльності гравці виконують різну роботу швидко-силової спрямованості. Необхідно зазначити, що наприкінці експерименту окреслена закономірність зберіглася. Але, крім того, результати тестових випробувань після експерименту засвідчують значні позитивні зрушення в показниках фізичної підготовки гравців експериментальної групи.

Педагогічний експеримент доказав, що впровадження в навчально-тренувальний процес комплекс засобів сприяв збільшенню показників фізичної підготовки баскетболістів експериментальної групи. Так статистично достовірні результати у спортсменів прослідковується у показниках бігу 30 м; згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи; кидку набивного м'яча (2 кг.) із за голови на дальність сидячи, ноги нарізно; стрибку у довжину з місця з допомогою рук; стрибку у висоту з місця; бігу 1500 метрів.

**Динаміка зміни показників фізичної підготовки баскетболістів
контрольної та експериментальної під час педагогічного експерименту**

Вид тестування	Контрольна група (n = 12)				Експериментальна група (n = 12)			
	До експерименту	Після експерименту	P	%	До експерименту	Після експерименту	P	%
Біг 30 м, с	5,34	5,04	>0,001	5,6	5,35	4,35	0,001	18,6
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. (разів)	10,3	12,3	>0,001	19,4	9,1	14,5	<0,001	59,3
Кидок набивного м'яча (2 кг.) із за голови на дальність сидячи, ноги нарізно (м)	5.5	6.0	>0,001	9	5.6	7.1	<0,001	26,7
Стрибок у висоту з місця (см)	32,7	34,6	>0,001	5,81	31,9	38,8	<0,001	21,6
Стрибок у довжину з місця з допомогою рук. (см)	200,6	206	>0,001	2,7	202,2	212,2	<0,001	4,94
Біг 1500 м. (хв)	8,4	7,52	>0,001	6,4	8,8	7,38	<0,001	8,7
Нахил тулуба вперед з положення сидячи см.	12,4	12,6	>0,001	1,6	12,6	16,6	>0,001	31
Човниковий біг 4x9 м (сек)	10,0	9.7	>0,001	3	10,0	8,4	>0,001	16

Показники в тестуваннях нахил тулуба вперед з положення сидячи та човниковий біг 4x9 м. у спортсменів експериментальної групи не є достовірні.

В спортсменів контрольної групи які займались та традиційною програмою спортивного тренування відбулися зміни у всіх показниках але вони не достовірні.

Висновки. Результати матеріалів проведеного дослідження свідчать про те, що використання в навчально-тренувальному процесі баскетболістів

експериментальної групи комплексу спеціальних вправ, суттєво вплинуло на підвищення у них показників фізичної підготовки у порівнянні із спортсменами контрольної групи.

Педагогічний експеримент показав що розвиток фізичних якостей які необхідні для баскетболіста це тривалий процес та досить складний. Високого рівня розвитку однієї фізичної якості можливо досягти лише в наслідок значного рівня розвитку інших якостей. Індивідуалізація фізичної підготовленості створює максимальні умови для спортсменів у яких низький рівень розвитку тієї чи іншої фізичної якості.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в впровадженні в навчально – тренувальний процес баскетболістів засобів які на нашу думку покращать показники фізичної підготовки дівчат баскетболісток на етапі початкової підготовки.

Список використаних джерел

1. Защук Г., Защук СГ, Мельничук ВФ. Сборник методических рекомендаций для тренеров по баскетболу. Тренерский совет ФБУ; 2006. 84 с
2. Корягин В.М. Система контроля в подготовке баскетболистов / В.М. Корягин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 27. – С. 92-97.
3. Івченко О.М. Стан та проблеми системи контролю на етапі попередньої базової підготовки в баскетболі. В: Матеріали ІХ міжнародної наукової конференції молодих учених «Молодь та олімпійський рух»; 2016 жовт. 12-13; Київ. Київ, 2016. С. 62-63.
4. Мітова О.О. Стан системи контролю в баскетболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. В: Матеріали І Всеукр. (з міжнародною участю) науково-практичної інтернет-конференції Баскетбол: історія, 480 сучасність, перспективи. Дніпро: ДДІФКіС; 2016. С.167-171.
5. Мітова О.О. Проблеми контролю у командних спортивних іграх на другій стадії багаторічної підготовки. Спортивные игры №1. 2017: С. 24-28.

Наукове видання

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції

СПОРТИВНА НАУКА – 2022

24 травня 2022 р.

Відповідальний за випуск Р. Ф. Ахметов