

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ КОЛЕДЖ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**МАТЕРІАЛИ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ
«ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ»**

**з нагоди відзначення 80-річчя
Івано-Франківського коледжу фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України
та Міжнародного дня дитини**

28 травня 2020 року

ІВАНО-ФРАНКІВСЬК – КИЇВ, УКРАЇНА

«Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту» : Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю [Збірка матеріалів]. Івано-Франківськ – Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України [електронний ресурс]. 28 травня 2020. 140 с.

Редакційна колегія:

- Борисова О.В.** д. фіз.вих., професор кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України
- Василенко М.М.** д. пед. наук, професор кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації факультету здоров'я, фізичного виховання та туризму Національного університету фізичного виховання і спорту України
- Гончаренко Є.В.** канд.фіз.вих., доцент кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України; декан тренерського факультету;
- Нагорна В.О.** канд. фіз.вих., доцент кафедри спортивних ігор, МСМК з більярдного спорту; заслужений тренер України
- Пасічник Л.В.** канд. фіз. вих., викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України; директор Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України; Заслужений працівник фізичної культури і спорту України; Заслужений тренер України
- Оришко С.П.** канд. пед. наук, доцент, завідувач відділенням по спеціальності Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, членкиня Науково-методичного сектору фахової передвищої овіти Науково-методичної ради Міністерства освіти і науки України
- Ткачук В.П.** канд. пед. наук, голова циклової комісії теорії і методики фізичного виховання Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України
- Юденко О.В.** канд. пед. наук, доцент кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту тренерського факультету Національного університету фізичного виховання і спорту України

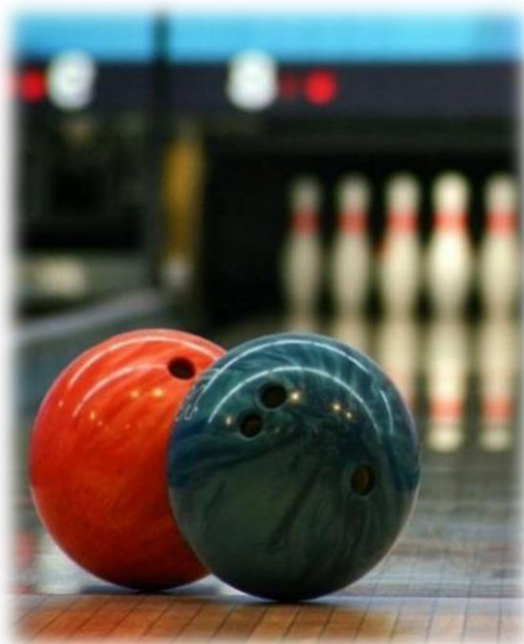
В збірнику представлено результати наукових праць студентів, магістрантів, молодих науковців, які присвячено 80-річчю Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

ЗМІСТ

Назва публікації	Автори	Стор.
СЕКЦІЯ 1.ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯРІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ		5
Залучення молодших школярів до занять масовим спортом	<i>Ю.А. Маланій, В.П. Ткачук, Х.В. Паньків</i>	6
Особистісні якості та професійні здібності фітнес-тренера як необхідна умова його професійної реалізації	<i>І.С. Матвієнко, П.О. Матвієнко</i>	10
Формування ключових компетентностей учнів основної школи у процесі навчання фізичною культурою	<i>М.М.Масевич</i>	14
Педагогічні умови впровадження тай-бо у систему фізичного виховання студентів	<i>Л.В. Пасічняк, С.І. Степанюк, Н.В. Гунько</i>	18
Підвищення ефективності фізичного виховання учнів основної школи засобами оздоровчого фітнесу	<i>В.П.Ткачук, С.П.Оришко, В.С.Максименко</i>	24
Роль рухової активності в процесі еволюції людства	<i>Б.Б. Сенишин, І.Ю. Соверда</i>	28
СЕКЦІЯ 2.ІСТОРИКО-СОЦІАЛЬНІ, ОРГАНІЗАЦІЙНІ, ЕКОНОМІЧНІТА УПРАВЛІНСЬКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ		34
Готовність студентів-бакалаврату до участі у фізкультурно-спортивній реабілітації з використанням засобів футболу	<i>Д.С. Бабенко, О.В. Юденко, С.В. Бойченко</i>	35
Засоби фізичної терапії ветеранів АТО, які займаються легкою атлетикою в фізкультурно-оздоровчих секціях	<i>А.С. Білоус, О.В. Юденко, Н.М. Крушинська В.В. Шевченко</i>	44
Становлення і розвиток футболу у Станіславському технікумі фізичної культури в післявоєнний період	<i>Р.В. Дмитрів, В.В. Мілевський</i>	55
Проблеми матеріально-технічного забезпечення в підготовці юних фехтувальників	<i>Д.В. Заболотна, К.В. Краснянський</i>	61
Історія зародження та розвитку роллерспорту	<i>Ю.І. Іванишин, Ю.І. Мельничук,</i>	65

Історичні аспекти розвитку бадмінтону	<i>Д.В. Лилик В.О. Левчук, Х.В. Паньків, В.П. Ткачук</i>	71
Професійно-спрямовані дисципліни в системі підготовки магістрантів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»	<i>А.О. Пархоменко, М.Ю. Титаренко, О.В. Юденко, Є.В. Гончаренко</i>	76
Історичні аспекти розвитку фехтування в Україні	<i>А.І. Самко, К.В. Краснянський</i>	83
Спортивне орієнтування як ефективна складова комплексної фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів-військовослужбовців АТО і ОСС в Україні	<i>М.О. Тимощук, О.В. Юденко</i>	88
Суглобова гімнастика – ефективна складова комплексних програм фізкультурно-спортивної реабілітації учасників АТО	<i>Я.М.Фролов, А.О.Тесленко, О.В.Юденко, Н.М.Крушинська</i>	96
СЕКЦІЯ 3.ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОЇ НАУКИ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ		109
Програмування освітнього процесу тренерів з пул-більярду в країнах Європи	<i>В.О. Скворцов, Є.Є. Скороходова, А.О. Митько, В.О.Нагорна, Байч Маріо</i>	110
Планування навчально-тренувального процесу юних бадмінтоністів з урахуванням їх вікових особливостей фізичного розвитку на спортивно-оздоровчому етапі підготовки дозанять в ДЮСШ	<i>І.С. Іваницька, Г.В. Петренко</i>	116
Коротка подача з верхнім боковим обертанням як один із основних технічних елементів у техніко-тактичній підготовці кваліфікованих тенісистів	<i>Є.С. Копоть, Г.В. Петренко</i>	122
Сучасний стан погляд на використання інноваційних технології в психофізичній підготовці фігуристів	<i>Н.В. Кущенко, О.В. Юденко</i>	126
ДОВІДКА ПРО АВТОРІВ		135
ДЛЯ НОТАТКІВ		139

СЕКЦІЯ 1. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ



ЗАЛУЧЕННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ МАСОВИМ СПОРТОМ

Ю. Маланій, В. Ткачук, Х. Паньків

*Івано-Франківський коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України,
м.Івано-Франківськ, Україна*

Актуальність. Сьогодні не викликає сумніву той факт, що залучення різних верств населення, в першу чергу, учнівської молоді до занять фізичними вправами відіграє значну роль у житті сучасної людини. За даними проведеного опитування Центром незалежних соціологічних досліджень «ОМЕГА» на замовлення Міністерства молоді та спорту України (2017) переважно більша частина молоді проводить свій вільний час у себе вдома (у квартирі, гуртожитку тощо) (69,8%), в гостях чи в друзів (56,5%), на вулиці, на подвір'ї, на природі (47,2%). Активно займаються фізичною активністю у спортивному залі/майданчиках/стадіоні тільки 11,8% молодих людей [1].

У цьому зв'язку виникає необхідність залучення з раннього дитинства до занять фізичними вправами, внаслідок яких людина розвиває свої духовні й тілесні якості, накопичує здоров'я і знижує ризик захворювань, зменшує соціальне напруження у суспільстві. Тому вітчизняні та зарубіжні фахівці надають важливе значення спортивно-оздоровчій діяльності через стимулюючий вплив на поширення масової фізичної культури і спорту серед різних верств населення.

У законі України «Про фізичну культуру і спорт» (стаття 1) вказано, що масовий спорт (спорт для всіх) – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров'я [2].

Наш аналіз літератури показав, що масовий спорт, як напрям фізичної культури – своєрідна біоенергетична і соціальна сила суспільства, що ефективно впливає на людину, розкриває її вроджені якості, визначає спосіб і стиль життя особистості. Людина, котра систематично займається фізичними вправами,

вирізняється у своїй трудовій діяльності високим почуттям відповідальності, умінням раціонально використовувати час, знаходити адекватні рішення, успішно комунікувати з колегами, відзначається активною громадською позицією в трудовому колективі та загалом у суспільстві.

Заняття масовими видами спорту відіграє важливу роль у збереженні та зміцненні здоров'я людини і є невід'ємною складовою здорового способу життя.

Саме тому ми поставили собі за **мету** визначити шляхи залучення дітей до масового спорту.

Наше дослідження носить емпіричний характер і проводилося із застосуванням комплексу взаємодоповнюючих **методів** теоретичної інтерпретації, зокрема аналіз, ретроспективний аналіз, синтез, узагальнення, порівняння та емпіричних, а саме педагогічного експерименту. Джерельною базою слугували наукова бібліотека ДВНЗ «Прикарпатський національний педагогічний університет імені Василя Стефаника», бібліотека Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання в порту України, всесвітня мережа Internet.

Результати дослідження та їх обговорення. Наш літературознавчий аналіз показав, що серед напрямків залучення населення до активних занять фізичними вправами і окремими видами спорту з урахуванням їх стану здоров'я та віку все більшого поширення набувають заходи Центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота школярів, зокрема залучення до масового спорту реалізується через систему роботи фізкультурно-оздоровчих гуртків.

З метою залучення школярів до занять масовими видами спорту, нами було створено громадську організацію – спортивний клуб (СК) «Загальної фізичної підготовки». Основні завдання СК – сприяти залученню дітей дошкільного та шкільного віку до занять фізичними вправами, спрямованих на розвиток загальної фізичної підготовки, розвиток фізичних якостей, оздоровлення дітей, їх фізичного та духовного здоров'я шляхом систематичних занять з гімнастики

та спонукати і розвивати бажання займатися фізичною культурою та спортом у майбутньому, щоб підтримувати належний рівень фізичного здоров'я.

Загалом попит на групи здоров'я, загальної фізичної підготовки завжди був, особливо тепер – найбільший. Тому батьки віддавали дітей на заняття гімнастикою, яка є основою фізичної підготовленості. Проте, у спортивній школі на початковому етапі здійснюється відбір і діти, котрі його не пройшли, змушені покидати стіни залу гімнастики маючи при цьому бажання займатися. Саме тому, щоб не втрачати вмотивованих дітей займатися в подальшому заняттями фізичними вправами, було створено на базі Івано-Франківського коледжу фізичного виховання НУФВСУ спортивний клуб «Загальної Фізичної Підготовки».

Заняття у спортивному клубі проводяться 3 рази на тиждень, що складаються з підготовчої, основної та заключної частини заняття.

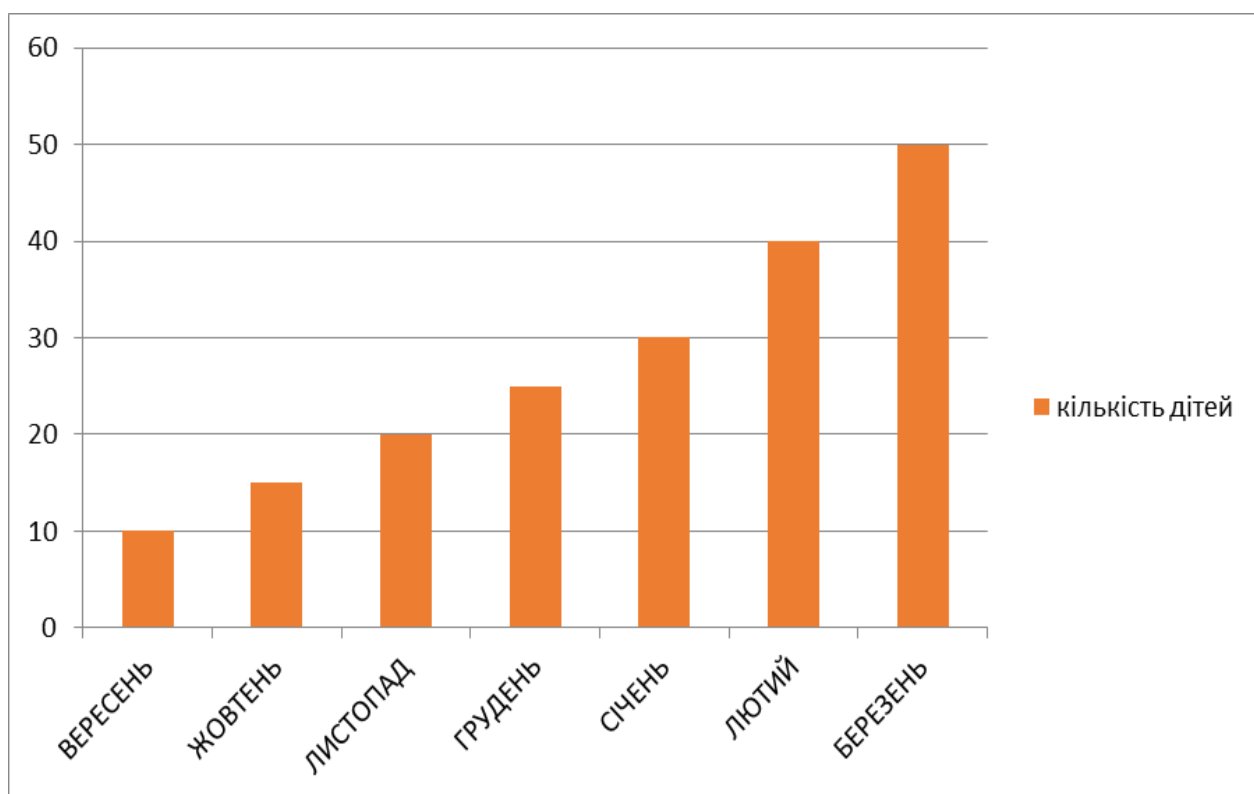
Підготовча частина заняття (10–15 хв.) – полягає у організації дітей і забезпечення їх загальної функціональної готовності для вирішення завдань основної частини заняття. Засоби, що використовуються для вирішення цих завдань – стройові вправи, комплекси загально-розвиваючих вправ (із предметами, в русі, на місці) помірної інтенсивності. ЗРВ спрямовані на формування правильної постави та підготовки організму до виконання завдань в основній частині заняття, переважно проводяться з урахуванням індивідуальних особливостей дітей – фронтальним методом.

Основна частина заняття (35-40 хв.) – полягає у формуванні рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей, зміцнення м'язового корсету та розвитку базової загальної фізичної підготовки шляхом використання засобів та методів з гімнастики спортивної (переважно це такі вправи як: згинання та розгинання в упорі лежачи (ноги на підвищення, руки на гімнастичному килимі), руки на гімнастичній лаві, ноги на гімнастичному килимі, утримання статичного кута на гімнастичній стінці, лазіння по канату із попереднім вивченням захвату ніг канату та відповідним страхуванням, згинання та розгинання рук у висі на перекладині та в упорі на брусах, виконання нахилів вперед у положенні сидячи

ноги разом та ноги нарізно та утримання їх статичного положення, гімнастична «берізка», гімнастичний «міст», усі види шпагатів, утримання статичного кута. Основна частина організовується різноманітними методами, проте на початку найбільше застосовується індивідуальний метод, а після засвоєння певних вправ застосовується груповий, коловий, індивідуальний метод із відповідним контролем та страхуванням.

Заключна частина (5–10 хв.) – полягає у зниженні психічного та фізичного напруження організму, відновлення окремих органів і систем організму, приведення їх до оптимального рівня подальшої діяльності. Переважно це є дихальні вправи у поєднанні з рухливими іграми.

Відрадним в нашому дослідженні є те, що від початку роботи нами постерігалася чітка тенденція до збільшення чисельності групи (рис.1).



**Рис.1. Залученість дітей до групи загальної фізичної підготовки
(вересень 2019 – початок березня 2020)**

Зауважимо, що наповненість групи на початок навчального року (вересень 2019) була у кількості 10 діток віком від 4 до 7 років. Через півроку проведення занять було сформовано вже дві групи: перша – 4–5 років і друга – 5–7 років. В результаті чисельність зросла до 50-ти. Міркуємо, що кількість дітей

збільшувалася б, проте пандемічна ситуація призупинила цей процес. Відзначимо також і позитивний практичний результат. Так, серед діток, котрі займалися до півроку, переходили в групи спортивної підготовки видів спорту, зокрема боротьби та гімнастики, маючи очевидні переваги над початківцями.

Висновок. Таким чином, вважаємо, що залучення дітей, особливо молодших школярів сприятиме не тільки зміцненню здоров'я, підвищенню опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища, мобілізації сил, а й виховати та укріпити міцно ціннісні установки на використання засобів фізичної культури впродовж життя. Важливим результатом роботи таких груп є пошук та відбір серед їх учасників до спортивних секцій для подальшого удосконалення і переходу до дитячо-юнацьких шкіл спортивної майстерності. На нашу думку, такі групи, власне, є основою масового спорту.

Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (нова редакція) [Інтернет]. Київ; 2008 URL :http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/JF1Z600A.html.
2. Молодь України–2017 [Електронний ресурс] // Міністерство молоді та спорту України [Інтернет]. Київ. 2017. URL :http://www.dsmsu.gov.ua/media/2017/11/16/7/Socdoslidjennya_2017.pdf.

ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНІ ЗДІБНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ЙОГО ПРОФЕСІЙНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ

І. Матвієнко, П. Матвієнко

*Національний університет фізичного виховання і спорту України
м.Київ, Україна*

Актуальність.Заняття фізичною культурою і спортом чинять великий вплив на формування фізичного і духовного потенціалу людини [1]. На сьогодні бурхливо розвивається фітнес-індустрія, відкриваються фітнес-центри та спортивні центри, спрямовані на залучення всіх категорій населення до систематичних занять фізичною культурою і спортом.В даний час зростають вимоги з боку суспільства і його членів до якості підготовки фахівців,

які обслуговують сферу фізичної культури і спорту, до рівня їх професійної компетентності. Проблематика оздоровчого фітнесу, формування змісту, добір методів, форм та засобів підготовки майбутніх фітнес-тренерів висвітлена в працях науковців Е.Б.Мякінченко, 2009, О. Атамась, 2013; М. Василенко, 2012; С. Демеха, 2012; М. Дутчак, 2013; О. Жданова, 2014; Н. Пангелова, 2014 та ін.[2–4].

Мета роботи: визначити професійно важливі якості фітнес-тренера.

Методи досліджень: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, даних Internet, порівняння, зіставлення, синтез, дедукції, опитування (бесіда, інтерв'ю, анкетування); методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В дослідженні взяли участь: 32 фітнес-тренера та 5 керівників спортивних клубів м. Івано-Франківська.

Фахівцям було запропоновано виділити якості, необхідні для ефективної роботи фітнес-тренера. На думку експертів, важливими і необхідними для успішної роботи тренера є такі якості, зокрема комунікабельність (вміння спілкуватись з клієнтами), тактовність, людяність (гуманність), уважність, пунктуальність, любов до роботи, дисциплінованість, привітність, відповідальність, бажання вчитись, амбіційність, впевненість, вміння подати себе. Необхідні особистісні якості, професійні здібності фітнес-тренера на думку експертів та фітнес-тренерів подано та узагальнено в таблиці 1.

Отже, таблична інформація свідчить, що більшість тренерів, які прийняли участь в опитуванні виділили «професіоналізм та компетентність» – необхідними провідними якостями фітнес-тренера, при цьому узагальнивши всі інші якості. Так як і професіоналізм, і компетентність вбирають в себе усі бажані, топові якості тренера. Тренери, виділяють професіоналізм, як необхідну якість фітнес-тренера, під цим розуміючи високий рівень розвитку фахових вмінь та навичок, глибокі знання фахових дисциплін.

Тренери з досвідом роботи понад 10 років, виділяють більший спектр необхідних якостей тренера, у той час як менш досвідчені (стаж роботи – від року до 3-4) виділяють комунікативність та індивідуальний підхід до клієнта. Також

окремо виділяють, «вміння адекватно підбирати навантаження», як окрему якість, а не необхідну складову фахових вмінь.

Таблиця 1

Необхідні особистісні якості, професійні здібності фітнес-тренера

Фактор	Думка експертів	Результати опитування фітнес-тренерів
Особистісні якості, професійні здібності	• комунікабельність, • універсальність, • артистичність, • здатність до емпатії та співчуття толерантність, (психологічна компетентність) • відкритість, порядність, • харизма, • неконфліктність • бажання постійно вчитися, • “медична» компетентність, • досвід роботи, • уміння продавати фітнес-послуги, • приємна зовнішність	• любити свою роботу, • дисциплінованість, • привітність, • людяність, • «професіоналізм, компетентність» • відповідальність, • комунікабельність

Так, на думку респондентів, що обіймають керівні посади та задають напрям розвитку клубу (генеральний директор, керівники, менеджери, старші тренери), важливими в роботі фітнес-тренера є насамперед його відповідальність, амбітність досягнень, неконфліктність та бажання працювати в команді і водночас вміння приймати самостійні зважені рішення. Досвідчені тренери виділили якості, які допомагають їм залишатись успішними затребуваними працівниками, це бажання розвиватись та любов до того, чим займаєшся. А також – людяність, тактовність, дисциплінованість. Тренери, які працюють в

галузі зовсім недавно (стаж складає від року до 3–4 років), вважають, щоб бути успішним тренером необхідна – комунікабельність, впевнена поведінка, що виражається у відповідному тоні голосу, поставі; вмінні спілкуватись з клієнтами та вірно реагувати (враховувати) на його запити. Також фітнес-тренери з невеликим стажем роботи звертають більшу увагу на створення привабливого зовнішнього вигляду, своєрідного іміджу який б підсилював власну впевненість та надихав клієнтів до відвідування тренувань.

Висновки. Модельними характеристиками фітнес-тренера експерти[5] називають: універсальність, досвід роботи, педагогічний талант, харизма, уміння продавати фітнес-послуги, медичну компетентність, бажання вчитися, психологічну компетентність, артистизм, приємну зовнішність. За результатами опитування фітнес-тренерів, професійно важливими в роботі тренера є: любов до роботи, дисциплінованість, привітність, людяність, професіоналізм, відповідальність та комунікабельність. Серед важливих якостей фітнес-тренера, респонденти виділяють хороший фізичний стан та привабливий зовнішній вигляд. Таким чином, фітнес-тренери, які обіймають керівні посади (експерти), фітнес-тренери середньої ланки та менш досвідчені тренери (стаж складає до 5 років) виділили різні важливі для ефективної роботи якості тренера.

Література:

1. Стахів І. Регулювання ринку спортивно-оздоровчих послуг: монографія. Львів. «УП», 2017. 200 с.
2. Василенко М.М. Специфіка підготовки майбутніх фітнес-тренерів в Німеччині та Австрії (в порівняльному аспекті). *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*: зб. наук. праць. Запоріжжя: Класичний приватний університет; 2012;26(79):126-31.
3. Василенко М. «Українські навчальні програми підготовки фітнес-тренерів не поступаються закордонним» URL: <https://www.fitnessconnect.com.ua/dumka-ekspertiv/2795-maryna-vasylenko-ukrayinski-navchalni-prohramy-pidhotovky-fitnestreneriv-ne-postupayutsya-zakordonnym>

4. Мякинченко Е.Б., Нечаев В.И. Диагностика состояния клиентов в фитнес/велнес-клубе. Москва: ТВТ Дивизион, 2009; 248с.
5. ДутчакМ. [Интернет]. Київ. URL : <http://fitnessconnect.com.ua/dumka-ekspertiv/2425-myroslav-dutchak-navchannia-fitnesspersonalu-v-ukraini-ta-sviti>

ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

М.М. Масевич

*Івано-Франківський коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України,
м. Івано-Франківськ, Україна*

Актуальність. Сьогодні спостерігаються швидкі темпи розвитку у всіх сферах життя, саме тому, сучасна школа України з метою підготовки і швидкої адаптації молодого покоління до майбутніх можливих складних життєвих ситуацій ставить до всіх навчальних предметів, зокрема і до фізичної культури в основній школі загальну мету базової середньої освіти. Випускник цього шкільного рівня на основі сукупності здобутих знань, вмінь та навичок повинен: бути патріотом своєї батьківщини, знати її історію; досконало володіти і розмовляти державною українською мовою й однією чи декількома іноземними мовами; бути носієм української культури й шанобливо ставитись до інших народів; мати бажання до самоосвіти; виявляти відповідальність, підприємливість і активність у громадському житті; бережливо екологічно мислити щодо навколишнього середовища й використовувати доцільні досягнення науки і техніки; вести здоровий спосіб життя [3].

Всі ці набуті компетентності сприятимуть тому, що людина в майбутнього зможе ефективно, відповідально і свідомо їх використовувати у повсякденній і професійній діяльності.

Мета дослідження — визначити зміст ключових компетентностей навчальної програми з фізичної культури для учнів 5-9 класів.

Завдання дослідження: 1) Розкрити сутність понять «компетенція» і «компетентність»; 2) Детально проаналізувати ключові компетентності діючої програми з фізичної культури для учнів 5-9 класів.

Методи та організація дослідження. В ході реалізації поставлених завдань нами здійснювався аналіз та узагальнення даних наукової літератури (аналіз, синтез, порівняння) і нормативно-програмових документів.

Результати дослідження. Дослідження питання компетентності поміж європейських науковців поставо достатньо давно. На думку Ж. Делора «компетенція» – це здатність самостійно діяти і приймати у непередбачуваних ситуаціях рішення, опираючись на знання, вміння, навички, які стали результатом освітньої діяльності [1].

У тлумачному словнику іншомовних слів терміни «компетенція» і «компетентність» подаються у такому трактуванні:

компетенція – добра обізнаність у чомусь; коло повноважень певної організації чи особи; загальна здатність, фундаментом якоїє знання, досвід, цінності і здібності, які здобуті завдяки навчальній діяльності;

компетентність –це здатність ефективнореагувати на індивідуальні та соціальні потреби, діяти та виконувати поставлені завдання [5].

Вдалою спробою у дослідженні цих понять була зроблена вітчизняним науковцем А.В. Хуторським. На думку автора, компетенція – взаємопов’язана сукупність якостей особистості, які є нормами до відповідно кола предметів і процесів, що сприяють продуктивній роботі по відношенню до них. А компетентністю автор називає володіння людиною певної компетенції, що базується на особистісній думці до предмета діяльності. Тобто, компетенція – норма, вимога освітньої підготовки особистості, а компетентність – це уже сформовані особистісні якості, для яких підґрунтям є застосування їх у практиці під час вирішення певних завдань [6].

Аналізуючи навчальну програму з фізичної культури для учнів 5-9 класів варто відмітити, що вона містить десять ключових компетентностей, які повинні сприяти у здобутті певних умінь (*рис.1*). Основним завданням вчителів фізичної

культури є вплив на формування позитивного ставлення у школярів через подану ними інформацію під час проведення уроків фізичної культури.

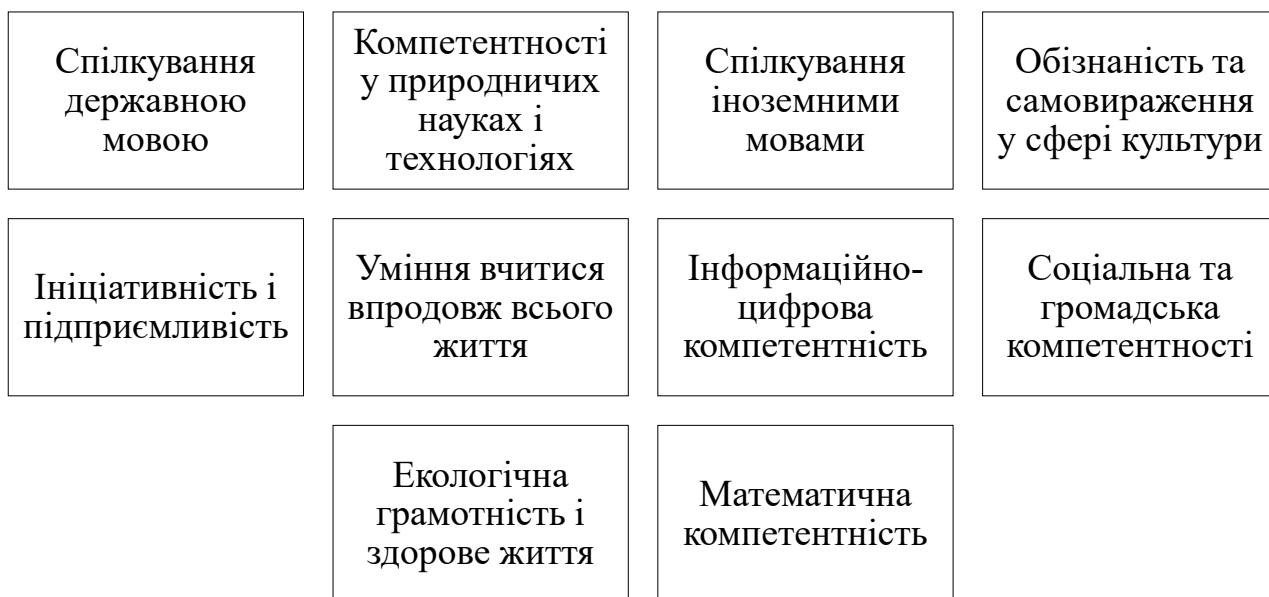


Рис.1. Десять ключових компетентностей, які повинні формувати вчителі фізичної культури у школярів

Кожна компетентність передбачає здобуття певних знань, вмінь і навиків, які повинні допомогти у формуванні особистісного ставлення учнів під час вирішення виниклих питань і ситуацій [3]. Розглянемо детальніше декілька, на нашу думку, основних, які однозначно повинні бути сформовані у кожного школяра. Так, перша ключова компетентність – спілкування державною (рідною у разі відмінності) мовою, спрямована на здобуття умінь: спілкуватися державною мовою правильно використовуючи термінологічний апарат під час занять фізичною культурою і спортом, пропагандувати заняття фізичною культурою і спортом за допомогою мовних засобів. Такі уміння благотворно впливатимуть на усвідомлення людиною значення фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, повагу до національних традицій у фізичному вихованні і українського спортивного руху. Базовими навчальними ресурсами є історичні дані українського спортивного руху.

Уміння вчитися впродовж життя – це надзвичайно актуальна та потрібна якість особистості. Як ключова компетентність згідно програми з фізичної

культури вона повинна допомогти особистості: розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту, прагнути до самовдосконалення; розробляти індивідуальні оздоровчі тренувальні програми з урахуванням власних інтересів, потреб і можливостей. Школяр, який оволодіє такими уміннями в перспективі матиме якісне розуміння потреби в постійному фізичному вдосконаленні.

Як не дивно, ініціативність і підприємливість як компетентність є зазвичай супутньою особистісною якістю особистості, в житті якої є заняття фізичною культурою і спортом. Бажання боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразки, вміння цінити дружбу в процесі змагальної боротьби, вміння контролювати емоції, організовувати раціонально свій час – це далеко не всі якості, якими оволодіє учень, якщо буде приймати активну участь у фізкультурній діяльності. Зазвичай, такі діти не бояться в майбутньому робити відчайдушних кроків, висловлювати свою думку, і, відповідно – знаходять місце в соціумі.

Ще одна компетентність, яка фактично є результатом вище згаданої – соціальна та громадська компетентність. Звичайно, у суб'єкта впливу (вчителя) – це обов'язкова складова навчального і виховного процесу по відношенню до своїх учнів, проте вона ж являється реальною компетентністю самих підопічних. Згідно змісту навчальної програми з фізичної культури дитина повинна вміти: організовувати чесну гру чи інший вид командної рухової активності; поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом; усвідомлювати, що основне – це перемога над собою; контролювати за своїм станом здоров'я в процесі занять фізичною культурою; спілкуватися в різних ситуаціях і нівелювати конфліктами [3]. Власне вміння мирно розв'язувати складні ситуації у колективі – вкрай необхідна якість серед молоді, оскільки в теперішній час часто спостерігаємо надмірну агресивність та моменти булінгу в їх спілкуванні [2].

Варто відмітити, що Національний олімпійський комітет України у партнерстві з Кока-Кола Фаундейшн розробили соціальні короткометражні фільми, які орієнтовані для українських школярів. В них за участю українських олімпійців демонструються олімпійські цінності, такі як: повага, дружба,

натхнення, рівність, досконалість, сміливість та завзятість. Це знову ж таки яскраво підтверджує необхідності таких важливих якостей особистості серед сучасної молоді [4].

Висновки. Вище розглянуте дає нам підставу підсумувати, що діюча програма з фізичної культури для учнів 5-9 класів згідно свого змісту направлена на здобуття ними широкого кола компетентностей, а вчитель фізичної культури є інструментом впливу у цьому навчальному процесі.

Література:

1. Делор Ж. *Образование: сокрытое сокровище. Основные положения Доклада Международной комиссии по образованию для XXI века.* Издательство UNESCO; 1996. 31 с.
2. Єфремова ГЛ. *Шкільний булінг: специфіка та особливості прояву.* Педагогічна майстерня. 2017:8.14–19 с.
3. МОН. *Навчальна програма з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів.* 2012. 302 с.
4. Національний олімпійський комітет України URL:<http://noc-ukr.org/about/projects/olimpiyska-zaryadka-/video/>
5. Пустовіт ЛО., Скопненко ОІ., Сютя ГМ., Цимбалюк ТВ. *Словник іношомовних слів.* К.: Довіра; 2000.1017 с.
6. Хуторской А. *Деятельность как содержание образования.* Народное образование.2003:8. С. 107-114.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ТАЙ-БО У СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Л.В. Пасічняк, С.І. Степанюк, Н. Гунько

*Івано-Франківський коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України,
м.Івано-Франківськ, Україна
Херсонський державний університет,
м. Херсон, Україна*

Актуальність. Інтенсифікація навчального процесу у закладах вищої освіти, збільшення психоемоційних навантажень, гіподинамія та шкідливі

звички гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури та спорту. Проте заняття з фізичного виховання у вищій школі не зацікавлюють, а навпаки – подекуди викликають негативні емоції у студентів (М. Зайнетдинов, 2003; Л. Долженко, 2007, В. Завойська, Л. Лукашевич, 2014; Т. Круцевич, О. Нестеренко, 2014). Неадекватність нормативних вимог із фізичного виховання та їх оцінювання не сприяють вирішенню завдань оздоровчої спрямованості студентів. Ситуація ускладнюється переходом на кредитно-модульну форму навчання, що припускає зменшення кількості годин, відведених на фізичне виховання, і переміщення їх у розряд самостійної роботи, що при несформованій мотивації до занять може проявитися в зниженні рухової активності студентів у цілому [3]. З погляду на збереження здоров'я, ефективність традиційних занять з фізичного виховання також низька. За численними науковими даними (О.В. Дрозд, 2008; О.О. Малімон, 2009; Г.Є. Іванова, 2011; С.А. Савчук, 2012) останнім часом в Україні спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення і, зокрема, студентської молоді. За даними М.М. Булатової, О.Т. Литвина (2004), Т.Ю. Круцевич (2006), Н.В. Москаленко (2010) діюча система фізичного виховання ні в кількісному відношенні, ні за якісними показниками не дозволяє досягти поставленої мети – збереження і зміцнення здоров'я населення, не відповідає потребам сучасного суспільства, що не могло не стати одним із чинників погіршення стану здоров'я й фізичної підготовленості населення України і перш за все молоді [1].

Таким чином, виникло протиріччя між рівнем соціальних вимог і ефективністю фізичного виховання студентської молоді. Для вирішення цього протиріччя проводиться досить багато різноманітних досліджень [2].

Саме тому ми поставили собі за мету визначити педагогічні умови впровадження тай-бо у систему фізичного виховання студентів.

Дослідження виконувалося на теоретико-аналітичному рівні. В роботі застосовувалися методи теоретичної інтерпретації: аналіз, синтез, узагальнення.

Результати дослідження і обговорення. Наш аналіз спеціальної літератури показав, що тай-бо – це фітнес-програма, яка поєднує у собі танцювальну аеробіку з елементами різних стилів танцю та прийоми самооборони і рухи з боксу. Тай-бо, насамперед, поєднує класичні вправи фітнесу з елементами бойових мистецтв сходу. Зауважимо, що бойові мистецтва – це комплекс методів і засобів військово-фізичної підготовки і виховання воїна. Вони складаються з програми основ військової справи, а також методів і засобів з розвитку вмінь і навичок для мистецького рівня ведення індивідуального, групового і колективного рукопашного бою без зброї, з використанням підручних засобів, холодної і вогнепальної зброї. Сюди додаються вміння і навички з переможного ведення рукопашного бою в будь-яких умовах, і проти будь-якого супротивника з метою захисту духовних та морально-етичних ідеалів людства [4; 5].

Зауважимо, що об'єктом освіти студента є процес навчання, впливати на який викладач може тільки опосередковано, створюючи чи змінюючи педагогічні умови, в яких одні процеси стимулюються, інші – гальмуються. Окрім того, реакція студента на навчальний вплив залежить і від його освіченості. Необхідно враховувати і те, що в процесі навчання часто залишається невідомим вплив інших факторів, серед яких можуть бути як позитивні, так і негативні. У зв'язку з цими обставинами мета окремого навчального впливу досягається по-різному: на одних учнів результати впливу очевидні, на інших – ледь помітні. Можуть бути й такі студенти, на яких, в цілому, навчальний вплив не діє.

Таким чином, вважаємо, що ефективність реалізації мети освіти і прогностичних завдань, кожної зі складових системи освітнього процесу залежить від умов, що об'єктивно впливають на процес формування особистості. Умови навчання – наявність відповідних обставин для ефективного здійснення навчального процесу. Отже, вважаємо, що ефективність занять з фізичного виховання підвищуватимуть наступні педагогічні умови:

1. Заняття фізичними вправами із застосуванням прийомів тай-бо повинно проходити під ритмічну музику. Наш аналіз спеціальної наукової літератури показав, що пісні, танці під музичний супровід була первісною мовою людства.

Відомо, що музика вносить позитивне розслаблення під час занять фізичними вправами, що дає змогу провести навчальну роботу і є запорукою розвитку стійкої мотивації до занять. Музика зменшує, а інколи й нейтралізує негативні промислові й транспортні шуми сучасного великого міста, піднімає настрій, відволікає від буденних турбот, можливих конфліктів. Тому, на нашу думку, її успішно можна використовувати з метою зниження збудження нервової системи, нормалізації психо-емоційного стану. Окрім того варто зауважити, що ритмічний характер багатьох видів рухової активності, танцювальні види співпадають з ритмом музики (потік ритмічних аферентних імпульсів від скелетних м'язів поступає в центр гальмування центральної нервової системи, що знаходиться в стовбурі кори головного мозку і в результаті подавляється збудження в корі головного мозку, що призводить до зниження когнітивної активності, пов'язаної із станом тривоги чи стресу. Тому вважаємо, що заняття фізичними вправами з використанням прийомів тай-бо будуть проходити значно ефективніше під музичний супровід, аніж без нього.

2. Для підвищення ефективності заняття з використанням прийомів тай-бо необхідно перед кожним заняттям розігрівати організм, а для цього, як відомо, найкраще підходять кардіовправи. Сьогодні сфера фітнесу наповнена чималою кількістю вправ аеробного характеру. Тому необхідно зосередити увагу декілька занять на основних кроках класичної або танцювальної аеробіки, або інших вправ, які будуть проводитися під музичний супровід – це, в свою чергу, сприятиме зміцненню м'язів для більш інтенсивних навантажень, які передбачені системою тай-бо. Окрім того, використання кардіотренування перед безпосереднім проведенням заняття сприяє зменшенню ризиків отримання травм, пов'язаних з розтягненням м'язів, зв'язок. Тому убачаємо за потрібне проводити розминку перед безпосереднім використанням прийомів тай-бо задля більшої ефективності занять.

3. Важливою, на наш погляд є дотримання принципу поступовості до навантаження. Запропоновані вправи повинні укладатися таким чином, щоб ті, хто займаються, могли безупинно виконувати запропоновані вправи без значного напруження. Доцільно, на наш погляд, пояснювати студентам, що виконання вправ повинно здійснюватися без максимального напруження тривалого часу, без різких рухів. Окрім того не доцільно проводити заняття зі студентами в зоні максимального навантаження задля попередження можливих порушень роботи серцево-судинної системи. При цьому вважаємо, що важливою умовою підбору вправ є максимальне виключення ризику отримання травм, що реалізується завдяки методично правильній організації та побудові заняття, із поступовим підвищенням навантаження.

4. Важливою умовою ефективності проведення занять фізичними вправами з використанням прийомів тай-бо є, на наш погляд, місце його проведення, зокрема покриття опорної поверхні. Зауважимо, що для покриття підлоги використовують різні природні (дерево) та синтетичні (тартан, рекортан, тарафлекс, індофлекс, поліграс, регупол, арман та ін.) матеріали, також гігієнічно регламентовані. Вони мають добрі експлуатаційні властивості, довговічні й нескладні в обслуговуванні. При виборі синтетичних матеріалів для критих спортивних споруд необхідно враховувати, що вони здатні виділяти в повітря токсичні речовини.

Усі штучні покриття потребують гігієнічного дослідження їх хімічної стабільності й електризації. Дослідження показують, що найбільший рівень статичних зарядів відзначається у критих спортивних спорудах (наприклад, при заняттях баскетболом на тілі спортсмена фіксують заряди до 10–20 кВ). Електричні заряди, концентруючись на поверхні, притягують до себе частинки пилу і мікроорганізми. Як відомо, статичні електричні поля знижують тонус і реактивність вегетативної нервової системи. Окрім цього приміщення для занять повинно бути настільки просторим, щоб не заважати один одному, що, в свою чергу, зменшує ризик отримання травм.

5. Викладач-інструктор з проведення заняття повинен бути професійний і часто звертати увагу на суб'єктивні ознаки втоми. В цьому аспекті важливим є дотримуватися індивідуального підходу на заняттях, що відіграє дуже важливе значення, оскільки у групі одночасно можуть займатися студенти з різним рівнем фізичної та психологічної підготовленості.

Висновок. Диференційований підхід до студентів відповідно до індивідуальних особливостей – ефективний метод покращення фізичної працездатності, що забезпечує максимально-продуктивну діяльність кожного студента. Сьогодні є чимало способів ознайомитися і удосконалити професійні здібності до різного роду фітнес тренувань, зокрема проходження семінарів, тренінгів, курсів тощо.

На нашу думку, впровадження у процес фізичного виховання прийомів тай-бо підвищуватимуть такі педагогічні умови: 1) проведення занять з тай-бо під ритмічну музику; 2) проведення розминки перед заняттям тай-бо; 3) дотримання принципу поступовості та індивідуалізації навантаження; 4) врахування стану покриття опорної поверхні, яке повинно забезпечувати міцне щеплення із взуттям.

Література:

1. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах // *Спорт. вісн. Придніпров'я*, 2016. № 3. С.109–114.
2. Носко М.О., Гаркуша С.В., Воєділова О.М. *Здоров'язберезувальні технології у фізичному вихованні*: монографія. К. : СПД Чалчинська НВ, 2014. 300 с.
3. Приходько В, Чернігівська С. *Про потребу визначення місця «Фізичного виховання» у реформі вітчизняної вищої школи в контексті компетентнісного підходу*// *Спорт. вісн. Придніпров'я*. 2016. № 1. 215–220.
4. Тай-бо аеробіка // *Інформаційно-пізнавальний журнал для жінок*. URL :<http://wjournal.com.ua/taj-bo.html>
5. Тренування тай-бо. URL:<http://loveginka.ru/trenuvannja/5772-taj-bo.htm>

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

В. Ткачук, С. Оришко, В. Макименко

*Івано-Франківський коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України
м. Івано-Франківськ, Україна*

Актуальність. Одним з першочергових завдань, яке сьогодні постало перед фахівцями галузі фізичного виховання є активний пошук шляхів підвищення рівня знань та мотивації дітей до занять фізичної культури. Як зазначають сучасні науковці Т.Ю. Круцевич (2017), О.П. Аксьонова (2009, 2011) при розробці інноваційної програми необхідно, перш за все, звертати увагу на розробку нових підходів під час складання навчальних програм, організації освітнього процесу, формування мотивації та матеріально-технічного забезпечення [1, 2].

На нашу думку, проблема низької рухової активності школярів, особливо старших класів не набувала такої актуальності, як сьогодні. Наше опитування вчителів фізичної культури показало, що дефіцит рухової активності дітей, обумовлений багатьма факторами, серед яких і захоплення комп'ютерними іграми та спілкування у соціальних мережах, перевантаженість навчальними дисциплінами і дефіцит місць обладнаних для занять спортом та активного відпочинку і низька популяризація здорового способу життя, ролі рухової активності для організму людини.

Серед опитуваних нами дітей тільки 22 учні (28%) відповіли, що їм подобається грати у різноманітні ігри. Для 18% дітей (14 учнів) цей урок цікавий, як відпочинок, можливість весело провести час, невимушено поспілкуватися з однолітками, навчитися активно проводити дозвілля. Активне заняття спортом і тренування своїх фізичних якостей ставить за мету на уроках 26 учнів (33%), а 3% дітей відповіли, що їм не подобається фізична культура і відповідно мети відвідування уроків в них немає.

В нашому дослідженні ми поставили собі за **мету** з'ясувати можливості оздоровчого фітнесу у підвищенні ефективності фізичної культури школярів та підвищенні їхньої мотивації до фізичного самовдосконалення.

Відповідно до мети нами були вирішенню підлягали такі **завдання**: 1) З'ясувати коло інтересів учнів та їх ставлення до занять фізичними вправами; 2) Перевірити вплив оздоровчого фітнесу у підвищенні ефективності фізичного виховання у школі.

Для досягнення мети нами застосовувався комплекс взаємодоповнюючих теоретичних та емпіричних методів дослідження, а саме аналіз, ретроспективний аналіз, синтез, узагальнення, порівняння та емпіричних, а саме педагогічного експерименту. Наше дослідження передбачало багатоетапну його організацію, де на кожному етапі вирішувалися конкретні завдання.

Результати дослідження та їх обговорення. В ході дослідження нами з'ясовано, що в останнє десятиліття особливої актуальності набувають праці із вивченням шляхів удосконалення шкільного процесу фізичного виховання, що базуються на впровадженні нових видів спорту. Тому, педагогічним експериментом передбачалося впровадження протягом року у процес фізичного виховання 5–9 класів організаційних заходів, спрямованих на підвищення ефективності фізичної культури та мотивації учнів до фізичного самовдосконалення, а саме:

- введення у робочий план розподілу матеріалу з фізичної культури нових варіативних модулів (бадмінтон, настільний теніс, фрізбі);
- проведення за участю фахівців майстер-класів з новітніх видів рухової активності (флорбол, йога);
- участь у турнірах з лазертагу;
- участь у фестивалі з новітніх видів спорту «Junior'Z» [3] з метою залучення учнів до здорового способу життя, організації спортивних заходів, запобігання булінгу в шкільному середовищі.

Вибір саме цих засобів зумовлена тим, що вони характеризуються достатньо простими та зрозумілими правилами гри, технічні прийоми гри легко опановуються і не потребують попередньої спеціально-фізичної підготовки. Так на майстер-класах з флорболу діти з першого разу оволоділи основами гри і з захватом могли грати і отримати відповідне фізичне навантаження та

задоволення. Флорболсприяє розвитку функціональних системи організму дітей, крім тренування швидкості та спритності цей спорт виховує учнів злагожденість роботи у команді і вміння тактично мислити.

На майстер-класах з алтимат фрізбі діти досить швидко опанували найпростіші дії з літаючим диском, найпростіші способи кидків та ловіння диска. Вправи з диском розвивають у дітей координацію рухів, спритність, вміння розрахувати аеродинаміку польоту диска. Вправи з фрізбі виробляють звичку у дітей займатися на відкритому чистому повітрі. Ці вправи використовуються і для активного відпочинку з друзями, разом з родиною, з батьками тощо. У «фрізбі» можна грати як на шкільному подвір'ї чи майданчику, так і у власному дворі, на галявині чи березі річки. В цій безконтактній грі можуть грати і хлопці, і дівчата разом і основне правило – це чесна гра. Алтимат виховує у дітей командний дух, відповідальність, самостійність, вміння спілкуватися і домовлятися. Про досвід впровадження освітньо-оздоровчої програми «Junior'Z» наголошується і в наукових працях О.В. Погонцевої [3; 4], які висвітлювали досвід впровадження інноваційних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності в школах м. Києва та вцілоу в Україні.

Гра у «лазертаг» дозволяє перенести увагу дітей з віртуальних ігор у дійсність та перетворити у реальну рухову активність. Лазертаг – безпечна, безконтактна гра з простими правилами. Розвиває у дітей спритність, швидкість, здатність тактично і злагоджено діяти у команді, згуртованість, а також лідерські якості.

Вмінню вільно володіти власним тілом, підтримувати себе в «тонусі», правильно дихати, здатності зосередитися і заспокоїтися навчалися учні на майстер-класі з йоги. Подальші заняття йогою можуть сприяти урівноваженню психо-емоційного стану учнів, сприяти гармонізації станів збудження і гальмування.

Щодо введення в робочу програму занять модулів з бадмінтону та фрізбі, то це сприяло зростанню інтересу та бажання дітей займатися на свіжому повітрі, стадіоні, майданчику. Доступність цих видів спорту, простота інвентарю й

обладнання, величезна емоційність ігрових ситуацій роблять їх цінним засобом фізичного виховання. Бадмінтон розвиває швидкість, спритність, витривалість та інші рухові якості, загартовує організм та виховує сміливість і дисциплінованість. Під час гри у бадмінтон задіяні всі групи м'язів. В учнів добре розвивається координація, швидко-силові якості.

Кінцевим результатом педагогічного експерименту убачаємо формування стійких ціннісних установок на використання засобів фізичної культури у своєму житті. Цікавими і виправданими, з позиції біологічного розвитку дітей цього періоду, виявилися уподобання учнів. Так, учні 5–7 класів проявляли підвищений інтерес до таких видів як бадмінтон, флорбол, настільний теніс, а старші діти, 8–9 класів надавали перевагу лазертагу – хопці і йозі – дівчата.

Результати нашого дослідження показали, що переважна більшість учнів почали займатися фізичними вправами після уроків, у вихідні дні і на канікулах. Хочемо звернути особливу увагу на те, що кількість і об'єм цих занять спрогнозувати нам важко, оскільки інформацію ми отримували зі слів дітей. Водночас цей факт є беззаперечно позитивний. Мотивацією до таких занять фізичними вправами, як показало анкетування, є потреба у розвитку фізичних якостей, спілкуванні з друзями, бажання весело і цікаво провести час, а також любов до уподобаних видів спорту (у більшості це ігрові). Серед 20% тих, хто не приділяє позаурочний час заняттям фізичними вправами, частина дітей вказали дефіцит часу і завантаженість іншими справами.

Висновки. Ігрова діяльність на уроках фізичної культури займає і надалі важливе місце в освітньому процесі і цікава багатьом дітям. Практика показує, що застосування ігрових технологій з врахуванням вікових особливостей не втрачає актуальності. Ігрова діяльність є унікальною формою вчення, яка дозволяє зробити урок цікавим і ефективним. В результаті впровадження вказаних заходів спостерігалася позитивна динаміка поведінки школярів, а також ефективніше проходили уроки фізичної культури внаслідок підвищеної активності та ініціативності самих учнів. В кінці року діти зазначили, що хотіли би більше займатися на новими цікавими вправами, плаванням та танцями. На

нашу думку, отримані позитивні результати пов'язані із природньою цікавістю дітей до всього нового, що в результаті стало рушійною силою для залучення їх у фізкультурно-спортивну діяльність з новітніх видів спорту та у подальшому участь у тренуваннях і змаганнях та інших спортивно-масових заходах.

Література:

1. Аксьонова О.П. Нова фізична культура: система методів навчання. Теорія та методика фізичного виховання URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2011_3_6.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська література; 2017. Т.1. 382 с.
3. Спорт заради розвитку («Щаслива та захищена дитина – активна та здорова родина і нація»): Навчально-методичний посібник / О.В. Погонцева, В.В. Деревянко, І.Р. Захарчук, О.М. В'яла, О.С. Трофімов. Київ: Вид-во «Фенікс». 2017. 268 с. (Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах комісією з фізичної культури Науково-методичної Ради з питань освіти МОН України (лист Інституту модернізації змісту освіти від 05.05.2017 № 21.1/12-Г-97))
4. Упровадження інноваційних різновидів рекреаційної рухової активності у школярів та студентської молоді / О.В. Погонцева, І.Р. Захарчук // *Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф.* Львів : ЛДУФК. 23 травня 2019. С. 92-94.

РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПРОЦЕСІ ЕВОЛЮЦІЇ ЛЮДСТВА

Б.Б. Сенишин, І.Ю. Соверда

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Івано-Франківськ, Україна*

Актуальність. У теперішній практиці і теорії фізичної культури і спорту одне із найважливіших питань є дослідження рухової активності, шляхи збільшення її кількості серед всіх верств населення України. Основне завдання фахівців цієї сфери – є привиття у людей любові, бажання до руху і виконання

повсякденних фізичних вправ, ціннісне ставлення до власного здоров'я. На протязі всього періоду розвитку людства рухова активність індивіда була невід'ємною складовою умовою антропогенезу і мала важливе значення.

Мета дослідження – обґрунтувати історичні та теоретичні проблеми рухової активності людини як основної біологічної потреби пристосування живих організмів в процесі еволюції.

Завдання дослідження: 1) Дослідити напрацювання вітчизняних і зарубіжних науковців в цій сфері досліджень; 2) Сформулювати чітке уявлення про рухову активність в різні хронологічні періоди; 3) Визначити причини та інтенсивність рухової активності в різні вікові інтервали.

Методи організації дослідження. Для досягнення мети та завдань були використанні наступні методи дослідження: аналіз, узагальнення та класифікація даних науково-методичної літератури й нормативно-правових документів.

Результати досліджень та їх обговорення. На різних історичних етапах ми спостерігаємо поступовий розвиток і вдосконалення інтелекту людини та розвиток цивілізації[5; 8]. Саме від цих критеріїв (розвитку інтелекту та розвитку цивілізації) рухова активність виконувала абсолютнорізнідомінуючіфункції:

Первісний вік (кінець IV – початок III тисячоліття до н. е.) – спрямована здебільшого на здобуття їжі та захист від різних зовнішніх чинників;

Багатьма роками первісного віку жорстокі природні умови життя (необхідність отримувати їжу через важку фізичну працю, холод та спеку) саме, без спеціально організованих занять, сприяли руховій активності [9]. У давнину первісна людина могла себе забезпечувати лише полюванням на диких тварин, це було її основним і найбільш важливим заняттям, яке забезпечувало її життєдіяльність. Вдале полювання на тварин можна було організувати лише за допомогою спільних дій всіх членів племені, та використання і випробування завчасно підготовлених засобів. З ходом еволюції людина почала використовувати підручні засоби, які полегшували існування серед дикої природи. Так, стародавня людина навчилась використовувати металеву зброю, що привело до відкриття метання і, як наслідок – зросла ефективність

полювання. Засвоєння цих життєво необхідних навичок проходило шляхом спостереження і повторення. Найбільш часто до використання застосовувались засоби пересування, за допомогою яких можна було рухатись по глибокому снігу, болотистій місцевості та подолання водних перешкод. З'явилися поєднані форми бігу на певні дистанції, стрибки, танці і метання [3; 7; 8].

Хід еволюції привів тодішніх людей епохи мезоліту і неоліту до існування за допомогою землеробства і скотарства. У народів, що займалися скотарством втратили життєву необхідність біг, стрибки, метання та переслідування дичини. Натомість бігу і стрибкам приходить верхова їзда. Існувала зацікавленість до підняття важких речей, танців, медитації (типу йоги), які базувалися на віруваннях, пов'язаних з родючістю. У зв'язку з розвитком землеробства активізувалась боротьба за кращі землі та території, підсумком чого важливого значення почала набувати військова підготовка [6; 7].

Під час розвитку рухової активності первісної громади стався якісний стрибок. У ході якого полювання на великих тварин спричиняло відрив від трудового процесу і поступово вдосконалювало систему рухів та його перенесення на інші сфери життя. В рамках нової сфери діяльності (цілеспрямована рухова діяльність) розпочалася диференціація безпосередньо корисних фізичних вправ, танцювальних рухів та ігрових елементів [7; 5].

Часи н.е. до 19 ст. – основа трудової діяльності і військової справи (ще два століття тому, за твердженнями дослідників, фізичні навантаження людини були в сотні разів вищими, порівняно із сучасними умовами);

Враховуючи історичні періоди та тенденції розвитку рухової активності, опираючись на твердження О.Винничука і Н. Панчелова можемо засвідчувати про використання рухової активності в період раннього середньовіччя (V-X ст.), рухова активність розквіту середньовіччя, період якісного переходу до розвинутого феодалізму (XI-XV ст.), і рухова активність періоду пізнього середньовіччя (XV-XVII ст.) та розвиток рухової активності епохи Відродження (XIV-XVI) [1; 4].

Поява феодального ладу впроваджує інтенсивний розвиток виробництва, змінюючи характер праці та трудових відносин. У зв'язку з цим, нові технології, які були введені в тодішній трудовий процес зав'язували новітніх підходів до фізичного розвитку людини [1; 4].

В період Середньовіччя рухова активність ототожнювалася з військовою справою. Стрімко з'являлися новітні види зброї, які призвели до зміцнення та появи нової тактики ведення бою й створення діючої армії [1; 4].

Слід зазначити, що важливу роль у створенні феодальних форм рухової активності виконували різні світові релігії, а також усілякі її витoki та релігійні напрямки. До них можна віднести буддизм, християнство, іслам, які були використанні у своїх інтересах для утворення феодальних держав на певній території і залежно від ситуацій використовували місцеві звичаї на власну користь або адаптувалися до них [7].

І вже з середини 20 ст. – зростає роль використання рухової активності з оздоровчою метою [2]. У період стрімкого технічного прогресу, людина поступово почала прагнути до створення зручних умов праці та життя, ненавмисно і на підсвідомості позбавила себе рухової активності, яка реалізовувалась в повсякденному побуті [6].

Провідний вітчизняний науковець М. Дутчак у своїй праці досліджуючи це питання стверджує, що з середини ХХ ст. фіксується зростання ролі використання рухової активності в оздоровчих цілях, аргументуючи такими чинниками: автоматизацією виробництва, що призвело до стрімкого зменшення обсягу інтенсивності рухової активності; збільшення кількості людей, які працюють лише інтелектуально та підняття загальної якості життя (комфорт транспортних засобів, комунальних послуг, тощо) [2].

Як зазначає в своїй праці М. Лук'яненко в останні декілька десятиліть у цивілізованих і високо розвинутих країнах спостерігається стрімкий промисловий розвиток, автоматизація виробництва, сучасні інновації та покращення умов життя, проте фізична активність людини у повсякденному житті та професійній сфері різко знизилась. Життя більшості людей насичене

постійними емоційними напруженнями, яке зумовлене нестачею часу та високого ритму життя та одночасним несвідомим обмеженням рухової активності. Сучасні дослідники стверджують, що гіпокінезія на цьому фоні відбувається уже під час старшого юнацтва, а інколи навіть раніше [3].

Висновки. Опираючись на твердження вітчизняних науковців М. Дутчака, С. Сметанюка, М. Лук'янченко можемо з впевненістю констатувати, що рухова активність завжди була і є найбільш необхідною і важливою ключовою частиною у пристосуванні будь-яких живих істот до навколишнього середовища і, в процесі антропогенезу, сформувалася на одному рівні з іншими біологічними потребами (їжа, вода, розмноження) та виконувала різні домінуючі функції в різних хронологічні періоди.

Література:

1. Винничук О. *Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури: навч. посібник*. Тернопіль: АСТОН, 2001. 404 с.
2. Дутчак М. *Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування*. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015; Вип. 2. 44-52 с.
3. Лук'янченко М. *Фізична активність як необхідна складова розвитку особистості*. Молодь і ринок 2012;7(90): 35-39. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2012_7_9
4. Пангелова Н.Є. *Історія фізичної культури: навч. посібник*. Київ; 2007. 288 с.
5. Рябуха О.І. *Вчення про здоров'я: навч. посібник для студентів. ін-тів фіз. культури*. Львів; Ліга-Прес; 2001. 111с
6. Степанюк С.І., Гречанюк О.О., Малярєнко ІВ. *Методичний посібник для вивчення дисципліни «Історія фізичної культури» за блочно-модульною системою: для студентів денної та заочної форми навчання факультету фізичного виховання та спорту*. Херсон: Видавництво ХДУ; 2006. 236 с.
7. Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.В. *Історія фізичної культури: навч. посібник*; Філь С.М., редактор. Харків: «ОВС»; 2003. 160 с.

8. Царик А.В. Физическая культура как основа здорового образа жизни сегодня и ... в XXI веке. Теория и практика физической культуры. 1991; Вип. 1. С. 2-4.
9. Янгулова О.Д. *Значення рухової активності, поняття про фізичну вправу.* Харків: Класна оцінка; 11 травня 2012. URL : <http://klasnaocinka.com.ua/uk/article/znachennya-rukhovoyi-aktivnosti-ponyattya-pro-fizi.html>

СЕКЦІЯ 2. ІСТОРИКО-СОЦІАЛЬНІ, ОРГАНІЗАЦІЙНІ, ЕКОНОМІЧНІ ТА УПРАВЛІНСЬКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ



ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТІВ-БАКАВРАТУ ДО УЧАСТІ У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯМИ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ

Д.С. Бабенко, О.В. Юденко, С.В. Бойченко

Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, Україна

Актуальність. В умовах сучасного суспільства за останні роки зростає потреба у фахівцях, які б якісно та ефективно б вирішували професійні завдання з фізкультурно-спортивної реабілітації з використанням засобів спортивних ігор, зокрема футболу. Ця потреба обумовлена не лише зростаючою кількістю дітей з інвалідністю, але різким зростом кількості осіб I-II зрілого віку з травматичними ураженнями організму внаслідок бойових травм під час участі у військовому конфлікті на Сході України, які призвели до важких ушкоджень та інвалідизації.

Це підтверджує необхідність впровадження індивідуальних програм відновлення здоров'я військовослужбовців АТО та ООС з використанням засобів, які сприятимуть відновленню рухової сфери, відновленню психо-емоційного стану особистості; сприятимуть соціальній та професійній адаптації.

Ці потреби суспільства та сучасні виклики часу слід враховувати також і при підготовці майбутніх фахівців зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» у ВНЗ України, зокрема під час викладання навчальної дисципліни «Адаптивний спорт», «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності» та інших.

Мета дослідження полягала у виявленні рівня готовності студентів-бакалаврів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» до застосування засобів футболу у фізкультурно-спортивній реабілітації осіб з інвалідністю.

Методи дослідження: 1) Аналіз та узагальнення джерел спеціалізованої навчально-методичної літератури та інформаційних джерел за проблематикою дослідження; 2) опитування; 3) методи математичної статистики.

Результати власних досліджень. Основні положення, які вивчають студенти-бакалаври спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» під час вивчення навчальної дисципліни «Адаптивний спорт»: «особа з інвалідністю –

особа зі стійким розладом функцій організму, що при взаємодії із зовнішнім середовищем може призводити до обмеження її життєдіяльності, внаслідок чого держава зобов'язана створити умови для реалізації нею прав нарівні з іншими громадянами та забезпечити її соціальний захист» [2]; *«інвалідність – міра втрати здоров'я у зв'язку із захворюванням, травмою (її наслідками) або вродженими вадами, що при взаємодії із зовнішнім середовищем може призводити до обмеження життєдіяльності особи, внаслідок чого держава зобов'язана створити умови для реалізації нею прав нарівні з іншими громадянами та забезпечити її соціальний захист»* [2]; *«обмеження життєдіяльності»* – помірно виражена, виражена або значно виражена втрата особою внаслідок захворювання, травми (її наслідків) або вроджених вад здатності до самообслуговування, пересування, орієнтації, контролю своєї поведінки, спілкування, навчання, виконання трудової діяльності нарівні з іншими громадянами» [1]; *«усунення обмежень життєдіяльності»* – система заходів, спрямованих на створення умов для досягнення або відновлення особою оптимального фізичного, інтелектуального, психічного і соціального рівня життєдіяльності та забезпечення її законодавчо визначених прав» [2]. Студенти бакалаврату повинні усвідомити, що у відповідності до Закону «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» [2] визначаються такі види реабілітації осіб з інвалідністю, які подані нами на рис.1; ґрунтовно особливості кожного з різновидів реабілітації подано у статтях 33, 35-40 (медична; фізична; психологічна; соціальна; професійна; трудова та фізкультурно-спортивна реабілітація; *рис. 1*). У Законі ст. 40 зазначається, що «фізкультурно-спортивна реабілітація спрямовується на підвищення рухової активності, оздоровлення, формування компенсаторних функцій організму і позитивної мотивації в осіб з інвалідністю до суспільної адаптації», а «здійснюється вона відповідно до їх індивідуальних програм реабілітації та супроводжується медичним спостереженням за ними» [2].

У роботах Ю.Д. Музики, О.В. Юденко та С.М. Котова [7] підкреслюється думка про те, що фізична культура є особливим феноменом розвитку особистості

в сучасному суспільстві, важливим аспектом, який сприяє підтримці фізичної форми, функціонального стану організму, впливає на психо-емоційний стан особистості. Ми погоджуємося з цією думкою, а також вважаємо, що за умов отримання людиною важкої травми, подолання наслідків хвороб рухова активність та ігрова діяльність перетворюється на важливий та дуже ефективний засіб фізкультурно-спортивної реабілітації. Одну з провідних позицій в цьому процесі посідають спортивні ігри серед яких провідне місце займає класичний футбол та похідні від нього види спорту.



Рис. 1 Сучасна законодавча база щодо відновлення здоров'я, соціальної та професійної адаптації осіб з інвалідністю в Україні

В межах навчальної дисципліни «Адаптивний спорт» студенти бакалаврату досліджують в процесі самостійної роботи наукові праці такі як: дослідження організаційних засадресовитку футболу в адаптивному спорті (В. Булавінецьта Є. Гончаренко) [1]; дослідження на матеріалі футзалу особливостей застосування терапевтичних вправ у процесі фізичної реабілітації спортсменів із травматичними ушкодженнями ОРА (Е.Ю. Дорошенко, С.М. Малахова, О.Є. Черненко, А.М. Гурєєва, І.В. Шаповалова, І.О. Сазанова,

М.О. Олійник та Т.С. Світлична) [5]; О.В. Юденкота Я.В. Кравченко досліджували сучасні підходи до формування програм фізичної терапії військовослужбовців АТО з травмами нижніх кінцівок, в яких зазначається, що використання спортивних ігор, і зокрема футболу є важливою їх складовою[8] ті інші наукові праці, які дозволяють визначити особливості застосування футболу, як ефективного засобу фізкультурно-спортивної реабілітації учасників військових локальних конфліктів та інших категорій осіб з інвалідністю (з травматичними ураженнями ОРА; з ураженнями зору та слуху). Використання спортивних ігор як ефективного засобу комплексних програм відновлювальної терапії є важливою складовою цього процесу, особливо на санаторно-курортному та амбулаторному етапах відновлення здоров'я хворих та їх оптимального повернення до повсякденного життя.



Рис. 2 Футбол - адаптивний вид спорту та ефективний засіб фізкультурно-спортивної реабілітації

Гра у футбол, на думку більшості тренерів, сприяє практично кожній людині досягти оптимального фізичного, інтелектуального, соціального рівня діяльності, сприяє адаптації особистості до оточуючого середовища після

важких захворювань та травм; позитивно впливає на психо-емоційний стан та комунікаційні здібності, сприяє корекції ПТРС тощо. Спорт, і футбол зокрема, в Україні та в світі допомагає громадянам з різним рівнем здоров'я та ступенем його втрати інтегруватися в суспільстві. Р. Руденко [4; 6] констатує, що «виявилось, що любов до футболу, наймасовішою виду спорту, спортивна реабілітація – це найкраща реабілітація, яка взагалі може бути».

Сьогодні в Україні активно функціонує Федерація футболу учасників АТО (президент М. Білосвіт; зародилась ще у 2013 р. на Майдані), під керівництвом якої відбувається декілька років поспіль Кубок Героїв АТО та створена і ефективно здійснює свою діяльність Всеукраїнська Футбольна Ліга учасників АТО – це наймасштабніша та ефективна частина програми психологічної та фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій в Україні (включає весь спектр учасників оборони діючих військовослужбовців учасників бойових дій; ветеранів АТО і ОСС по всій території України). Восени 2014 р. відбулися перші матчі в зоні проведення АТО. У 2015 р. стартував Всеукраїнський чемпіонат України з футболу серед команд учасників АТО – «Ліга учасників АТО». Починалося все з 10 команд, а сьогодні ліга налічує 75 команд учасників бойових дій, ветеранів АТО з 38 міст України. Боротьба за перехідний кубок героїв АТО має 3 етапи: *груповий* (з квітня по 1 жовтня щотижня проходять усі групові матчі по всій території України); з 7 до 14 жовтня найкращі 24 команди проходять *напівфінальні змагання* на спортивній базі «Динамо» у Кончі-Заспі, а *фінал* – традиційно у Києві на стадіоні Лобановського.

Р. Руденко [3; 4; 6] підкреслює, що сьогодні найкраща команда серед ветеранів АТО виходить на міжнародний рівень: у нас налагоджені зв'язки з країнами НАТО, також зі своїми побратимами з країн НАТО ведеться плідна співпраця в галузі спортивної реабілітації». Чемпіонат сьогодні для зручності проведення поділено на 6 дивізіонів: західний, центральний, східний, північний, південний та м. Київ, в кожному з них 10-12 команд. Р. Руденко констатує, що «кількість залучених ветеранів АТО, до складу команди 30 осіб; грає 11, але в заявці дозволяється залучати до 30 осіб – хтось їде в зону АТО, хтось на ротацію

– вони протягом року беруть участь від 1 команди». Якщо визначати масштаб заходів, то виходить, що щорічно понад 2000 учасників АТОпроходять реабілітацію з використанням засобів футболу.

Для відбору до команди потрібні 2 речі – бажання та посвідчення УБД, оскільки головною метою є не досягнення світових рекордів, а фізкультурно-спортивна реабілітація. Р. Руденко [4; 6] підкреслює, що існує «команда з поранених; деякі спортсмени грають із осколками в тілі». Команди формуються як на базі діючих військових частин та військових комісаріатів, так і з ветеранів за територіальним принципом. Р. Руденко[3; 6] підкреслює, що «для залучення до процесу фізкультурно-спортивної реабілітації через залучення до футбольних заходів активно використовуються соціальні мережі Facebook, Instagram, Telegram, Viber, фахівці Федерації рекомендують найближчий клуб або допомагають створити власну команду».Нажаль, сьогодні державної допомоги, практично немає – є тільки гасла, слова, порожній піар, а суттєву, конкретну допомогу ми отримуємо від власних ініціативнебайдужих партнерів (м'ячі; тренувальний інвентар; форма тощо).

Р. Руденко[4; 6] зазначає, що на постійній основі формуються команди дітей учасників АТО – вже створено близько 10 команд; стали вже постійними акції «Мій тато – герой» та «Воїн АТО – герой України» підтримала переважна більшість клубів прем'єр-ліги України – діти футболістів-АТОвців виводять на кожен матч своїх батьків, а також і спортсменів-професіоналів – з київського «Динамо», львівських «Карпати», уманської «Зорі», чернігівської «Десна», одеського «Чорноморця»... Самі футболісти виходять у футболках із написом «Воїн АТО – герой України», а діти – у футболках «Мій тато – герой». Це викликає позитивні емоції у батьків-ветеранів у самих дітей. Виводити футболістів на поле можуть діти від 6 до 14 років, а грати – з 8 до 16 років.

Дослідження проводилось нами з вересня 2019 р. по травень 2020 р.; участь приймало 137 студентів-бакалаврів НУФВСУ, які вивчали навчальну дисципліну «Адаптивний спорт» в межах навчального плану на 3-4 курсах.

Опитування студентів-бакалаврату дозволило нам констатувати наступні результати. Відповіді на питання «Чи маєте Ви достатньо теоретичних відомостей щоб проводити заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю?»: «так, маю» зазначили 27,74% респондентів; «частково маю, слід більш ґрунтовно вивчати окремі аспекти проблеми» 47,45% студентів; «ні, не маю» достатньо знань з цього питання 8,03% опитаних; важко відповісти на питання було 16,79% респондентів.

На питання «Чи маєте Ви достатньо умінь та навичок щоб проводити заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю, зокрема з використанням засобів футболу?» зафіксовано такі відповіді: «так, маю» 10,95% респондентів; «частково маю, слід більш ґрунтовно оволодіти необхідними уміннями та навичками для реалізації завдань фізкультурно-спортивної реабілітації» 30,66% студентів-бакалаврів; «ні, не маю» необхідного досвіду – вказали 21,17% опитаних; важко відповісти на питання було 37,23% студентів.

Аналіз відповідей на питання «Чи можете Ви скласти та надати рекомендації щодо застосування комплексних засобів відновлення функцій організму осіб з інвалідністю в процесі реалізації фізкультурно-спортивної реабілітації?» свідчать про те, що: відповіді «так, можу» надали лише 8,03% студентів; вважають, що їм для виконання цього професійного завдання потрібно більше практичних умінь та навичок; безпосереднього спілкування з тренерами та спортсменами 13,14% опитаних; визначили, що не зможуть вирішити цього професійного завдання 35,04% респондентів; важко були визначитися із відповідями 43,8% студентів (рис. 3).

Ми намагалися з'ясувати чи мають студенти-бакалаври достатньо теоретичних відомостей щодо особливостей проведення фізкультурно-оздоровчої та змагальної діяльності в адаптивному футболі, на що отримали такі результати опитування: 10,22% студентів вказали, що мають достатньо знань; 13,87% опитаних вказали, що ці знання мають фрагментарний характер, а для подальшої ефективної професійної діяльності вони потребують спеціалізованого навчання на семінарах, тренінгах, майстер-класах тощо; 45,26% респондентів

вказали на те, що не мають достатньо цих знань для вирішення означених професійних завдань, що ці знання мають фрагментарний; 30,66% студентів було важко відповісти на означене питання.

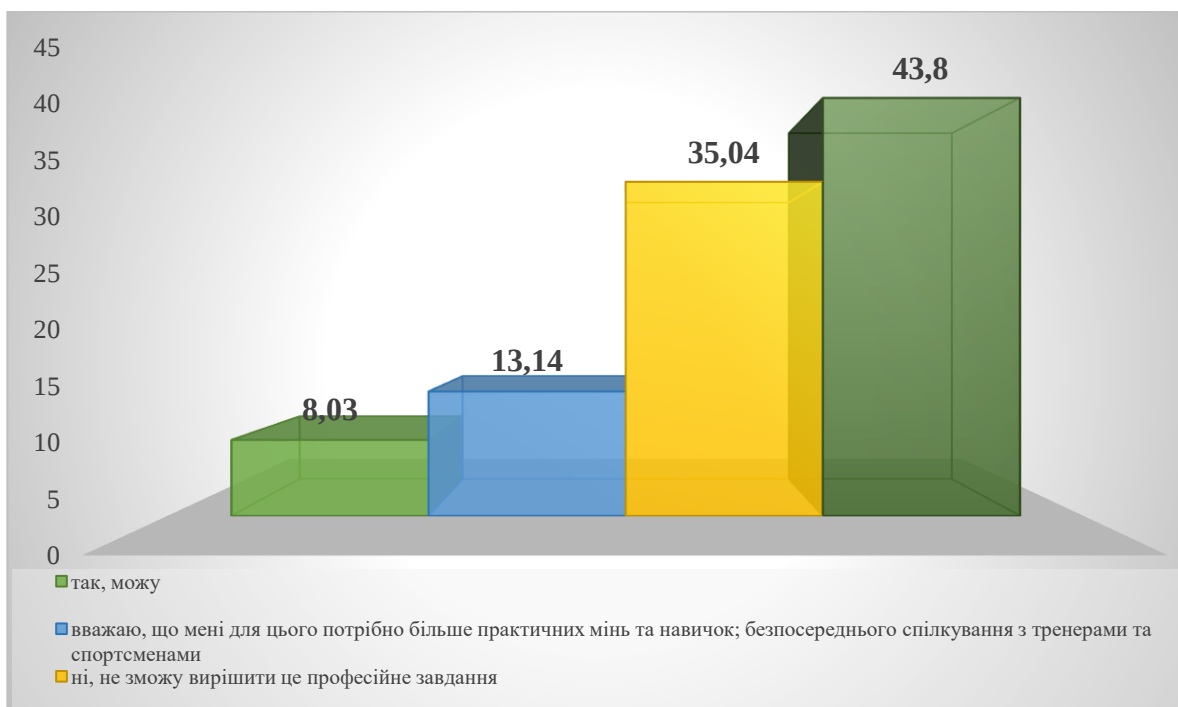


Рис.3 Результати опитування студентів щодо того чи зможуть вони скласти та надати рекомендації щодо застосування комплексних засобів відновлення функцій організму осіб з інвалідністю в процесі реалізації фізкультурно-спортивної реабілітації

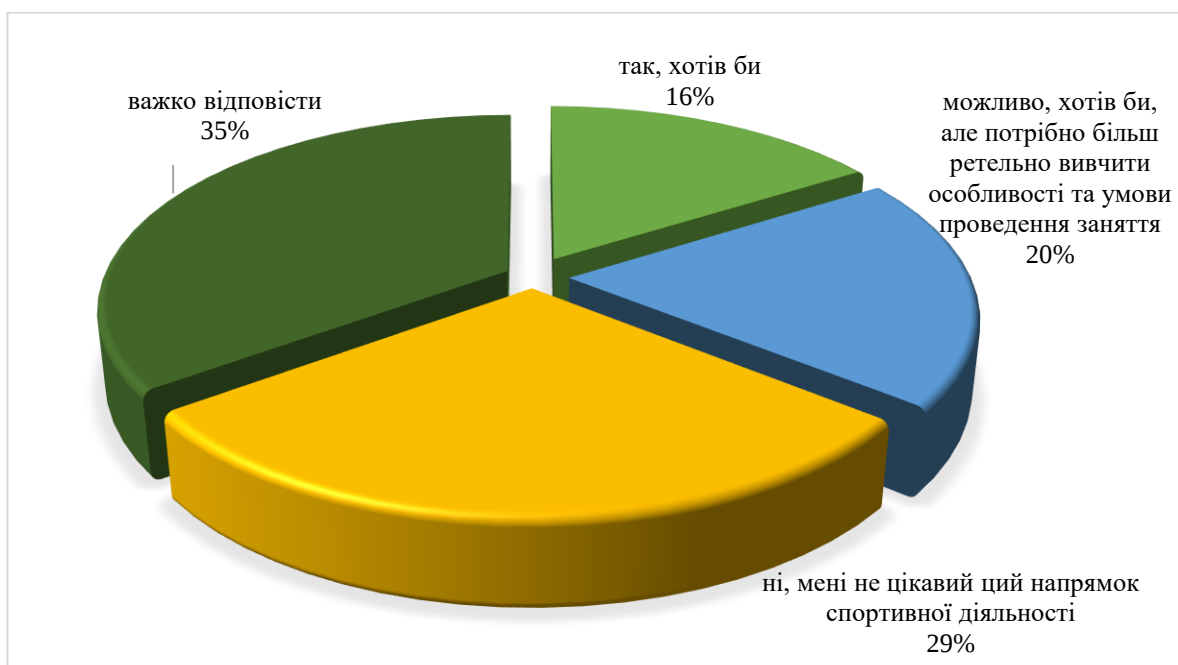


Рис.4 Результати опитування студентів щодо того чи хотіли б вони спробувати провести тренування з адаптивного виду спорту з учасниками АТО в якості тренера (помічника тренера)

Відповіді на питання «Чи хотіли б Ви спробувати провести тренування з адаптивного виду спорту з учасниками АТО в якості тренера (помічника

тренера)?» мають наступний розподіл відповідей студентів-бакалаврів: «так, хотів би» вказали 16,06% опитаних; «можливо, хотів би, але потрібно більш ретельно вивчити особливості та умови проведення заняття» зазначили 19,71% респондентів%; «ні, мені не цікавий цей напрямок діяльності» вказали 29,2% студентів бакалаврату; важко відповісти було 35,04% студентів (див. рис. 4).

Висновок: Футбол – це спорт і мистецтво, культове видовище; це різновид рухової активності, яким цікавляться практично всі вікові групи населення в усьому світі. Саме тому, дуже важливим є залучення до фізкультурно-спортивної реабілітації досвідчених та професійних фахівців, які зможуть правильно навчити та донести основні ази гри у футбол до осіб різного фізичного та функціонального стану. З позицій сьогодення до процесу фізкультурно-спортивної реабілітації залучаються як самі учасники АТО, так і члени їхніх родин. Студенти-бакалаврату виявляють зацікавленість до навчальної дисципліни «Адаптивний спорт», але підкреслюють при цьому, що потребують для ефективного вирішення професійних завдань подальшого більш ґрунтовного оволодіння знаннями, уміннями та навичками в подальшому навчанні; на спеціалізованих тренінгах, семінарах та майстер-класах.

Література:

1. Булавінець В. Організаційні засади розвитку футболу в адаптивному спорті / В. Булавінець, Є.Гончаренко // *Спорт та сучасне суспільство : матеріали XI Міжнародної наукової інтернет-конференції* (29 березня 2018 р.). К., 2018. С. 204-209.
2. Закон «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» : Документ 2961-IV, чинний, поточна редакція – Редакція від 01.01.2020, підстава – 2671-VIII : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15>
3. Футбол – спорт №1 URL: <https://www.fcp.in.ua/pro-klub/kontseptualna-zapyska/>
4. Програма психологічної та фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій. 23.06.2017. URL : https://www.ukrinform.ua/rubric-other_news/2260010-programa-psihologicnoi-ta-fizkulturnosportivnoi-reabilitacii-ucasnikiv-bojovih-dij.html

5. Терапевтичні вправи у процесі фізичної реабілітації спортсменів із травматичними ушкодженнями опорно-рухового апарату (на матеріалі футболу) / Е.Ю. Дорошенко, С.М. Малахова, О.Є. Черненко, А.М. Гурєєва, І.В. Шаповалова, І.О. Сазанова, М.О. Олійник, Т.С. Світлична // *Актуальні питання фармацевтичної і медичної науки та практики*. Запоріжжя: Запорізький державний медичний університет. 2019. № 3. DOI: <https://doi.org/10.14739/2409-2932.2019.3.184252>
6. Точка, в якій перетинаються війна і футбол 15.08.2018/ URL : <https://life-after-ato.com.ua/post/719>
7. Фізична культура як феномен розвитку особистості / Ю.Д. Музика, О.В. Юденко, С.М. Котов // *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2019. Вип. № 2. С. 199-202. DOI: <https://doi.org/10.3246>
8. Юденко О.В., Кравченко Я.В. Сучасні підходи до формування програм фізичної терапії військовослужбовців АТО з травмами нижніх кінцівок. // *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. О.В. Тимошенка. К. : вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Вип.3 (115 С)19. С. 35-39.

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ВЕТЕРАНІВ АТО, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ В ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ СЕКЦІЯХ

А.С. Білоус, О.В. Юденко, Н.М. Крушинська, В.В. Шевченко

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Національна рада спортивної реабілітації захисників України

м. Київ, Україна

Актуальність. Ґрунтовними для нашого дослідження ми вважаємо такі наукові праці Ю.Л. Бриндікова [2] як «Реабілітація військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: теоретико-методичні основи» та «Теоретичні та практичні основи організації реабілітаційної діяльності з комбатантами». В його роботах висвітлено багато різних аспектів щодо відновлення здоров'я військовослужбовців – учасників АТО, але вони більш висвітлюються з точки зору «Соціальної педагогіки», а саме: соціальна політика

у сфері соціального захисту учасників АТО та їх родин на місцевому рівні; соціальна реабілітація військовослужбовців: допитання термінології; потенціал сімейної психотерапії у процесі здійснення реабілітації сімей військовослужбовців учасників бойових дій; потенціал розробки системи організації реабілітаційної діяльності особового складу Збройних Сил України, що приймає участь у бойових діях.

З точки зору побудови реабілітаційних програм Ю.Л.Бриндіков[2] висвітлював такі питання як: реабілітація як сфера професійної діяльності майбутніх фахівців соціальної сфери; реабілітація комбатантів: системна робота фахівців соціальних структур; технологія здійснення реабілітаційної діяльності з військовослужбовцями учасниками бойових дій; інноваційні тренінгові методи й техніки у процесі здійснення реабілітації комбатантів; характеристика інноваційних методик діагностики травматичного стресу у військовослужбовців учасників бойових дій; характеристика інновацій для організації реабілітаційної діяльності з військовослужбовцями учасниками бойових дій; сутнісні характеристики тренінгу для військовослужбовців-учасників бойових дій; ігрові технології: суть, можливості роботи з військовослужбовцями-учасниками бойових дій; травматичні стресові розлади у військовослужбовців як сфера реабілітаційної діяльності фахівців соціальних служб; потенціал арт-терапії в організації реабілітаційної діяльності з комбатантами; арт-терапія у реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій; суть, можливості роботи та методологічні аспекти використання арт-терапевтичних технологій в реабілітаційній діяльності військовослужбовців – учасників бойових дій; загальнонаукові аспекти розробки системи комплексної реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України учасників бойових дій; зарубіжний досвід реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій; зміст та характеристика стрес-факторів, що негативно впливають на психосоматичний стан комбатантів; проблема посттравматичних стресових розладів у військовослужбовців, учасників бойових дій; психотерапевтичні методи як засоби психологічної реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій;

діяльність капеланів як інструмент забезпечення соціально-психологічних потреб військовослужбовців учасників бойових дій.

Ю.Л. Бриндіков [2] досліджував особливості мультидисциплінарного підходу у реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій; методологічні підходи до моделювання системи організації комплексної реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій; організаційно-педагогічні умови діяльності реабілітаційної діяльності з військовослужбовцями Збройних Сил України, що приймали участь у бойових діях; методологічні принципи реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій.

Ю.Л. Бриндіков досліджував питання професійної підготовки майбутніх соціальних працівників до реабілітаційної діяльності з комбатантами на основі використання інноваційних методик та підходів як актуальної вимоги часу; сучасні моделі організації реабілітаційної діяльності з воїнами, що були учасниками військових дій; реабілітаційна діяльність з комбатантами як нова сфера професійної діяльності соціальних працівників та соціальних педагогів; соціально-психологічні аспекти фізичної реабілітації комбатантів в Україні; обґрунтування потреби цілеспрямованої реабілітаційної діяльності з військовослужбовцями, які були учасниками бойових дій; фізична реабілітація істерії як вияв посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців; ерготерапія як комплекс реабілітаційних заходів у роботі з комбатантом; необхідність організації реабілітаційної діяльності з військовослужбовцями, що були учасниками бойових дій; місце реабілітаційної діяльності серед спектру професійних функцій майбутнього фахівця соціальної сфери.

І тільки в його роботах у співавторстві із О.В. Шинкарук [2] ми знайшли окремі теоретичні відомості про те, що спортивно-масові заходи з позицій сьогодення слід розглядати як ефективний інструментарій реабілітації комбатантів, що отримали інвалідність під час виконання службових обов'язків та характеристику шляхів корекції і виправлення соціальних патологій військовослужбовців учасників бойових дій.

Мета роботи полягала в межах вивчення навчальної дисципліни «Адаптивний спорт» у створенні рекомендації щодо застосування засобів фізичної терапії для військовослужбовців АТО, які займаються

Методи дослідження: 1) Аналіз та узагальнення інформаційних джерел щодо проблематики дослідження; 2) Створення практичних рекомендацій для ветеранів АТО, які займаються легкою атлетикою в межах комплексної програми фізкультурно-спортивної реабілітації.

Результати власних досліджень: У відповідності до Закону «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні»[4] важливими для нас поняттями є:

– *«індивідуальна програма реабілітації – комплекс оптимальних видів, форм, обсягів, термінів реабілітаційних заходів з визначенням порядку і місця їх проведення, спрямованих на відновлення та компенсацію порушених або втрачених функцій організму і здібностей конкретної особи до виконання видів діяльності, визначених у рекомендаціях медико-соціальної експертної комісії»;*

– *«реабілітація осіб з інвалідністю – система медичних, психологічних, педагогічних, фізичних, професійних, трудових, фізкультурно-спортивних, соціально-побутових заходів, спрямованих на надання особам допомоги у відновленні та компенсації порушених або втрачених функцій організму для досягнення і підтримання соціальної та матеріальної незалежності, трудової адаптації та інтеграції в суспільство, а також забезпечення осіб з інвалідністю технічними та іншими засобами реабілітації і виробами медичного призначення»;*

– *«психолого-педагогічний супровід – системна діяльність практичного психолога та корекційного педагога, спрямована на створення комплексної системи клініко-психологічних, психолого-педагогічних і психотерапевтичних умов, що сприяють засвоєнню знань, умінь і навичок, успішній адаптації, реабілітації, особистісному становленню особи, нормалізації сімейних стосунків, її інтеграції в соціум».*

В. Свириденко, отмав поранення в 2015 р. під Дебальцево (був контужений, має ураження спини; втратив кінцівки). Повернутися до життя допомагали рідні;

проходив відновлювальний процес також відбувався на реабілітаційній базі Пентагону (США), оскільки розумів, що їхні методики та можливості допоможуть швидче стати самостійним та повернутися до активного життя, оскільки був дуже потрібний своїй дружині та донечці (на момент проходження реабілітації – жінка ще була вагітною), яких зміг побачити лише через півроку її народження, але тоді я вже міг повноцінно працювати «новими» кінцівками та допомагати дружині. На сьогодні я пересуваюсь в звичайному житті на досить простих протезах, але маю ще 2 пари спеціалізованих – для бігу та плавання. Такі ж самі протези має і повбратим В. Мазниченко (поранення отримав у вересні 2014 р.; втратив частково верхню кінцівку, має ураження нижньої кінцівки), разом з яким проходили реабілітацію за кордоном. В США отримав протез з «розумним коліном» та «розумну руку». Під час проходження реабілітації українські військові отримали запрошення до участі в MarineCorpsMarathon (рис. 1).



Рис. 1 Учасники збірної команди України з легкої атлетики серед учасників АТО і ОСС

Активну участь у цій міжнародній події українські учасники військових локальних конфліктів приймають із 2016 р. – цей марафон у Вашингтоні – один

із найбільших у Світі, в якому приймають участь понад 30000 бігунів. На рис. 2 ми показали характеристику учасників Marine Corps Marathon 2016-2019 років.

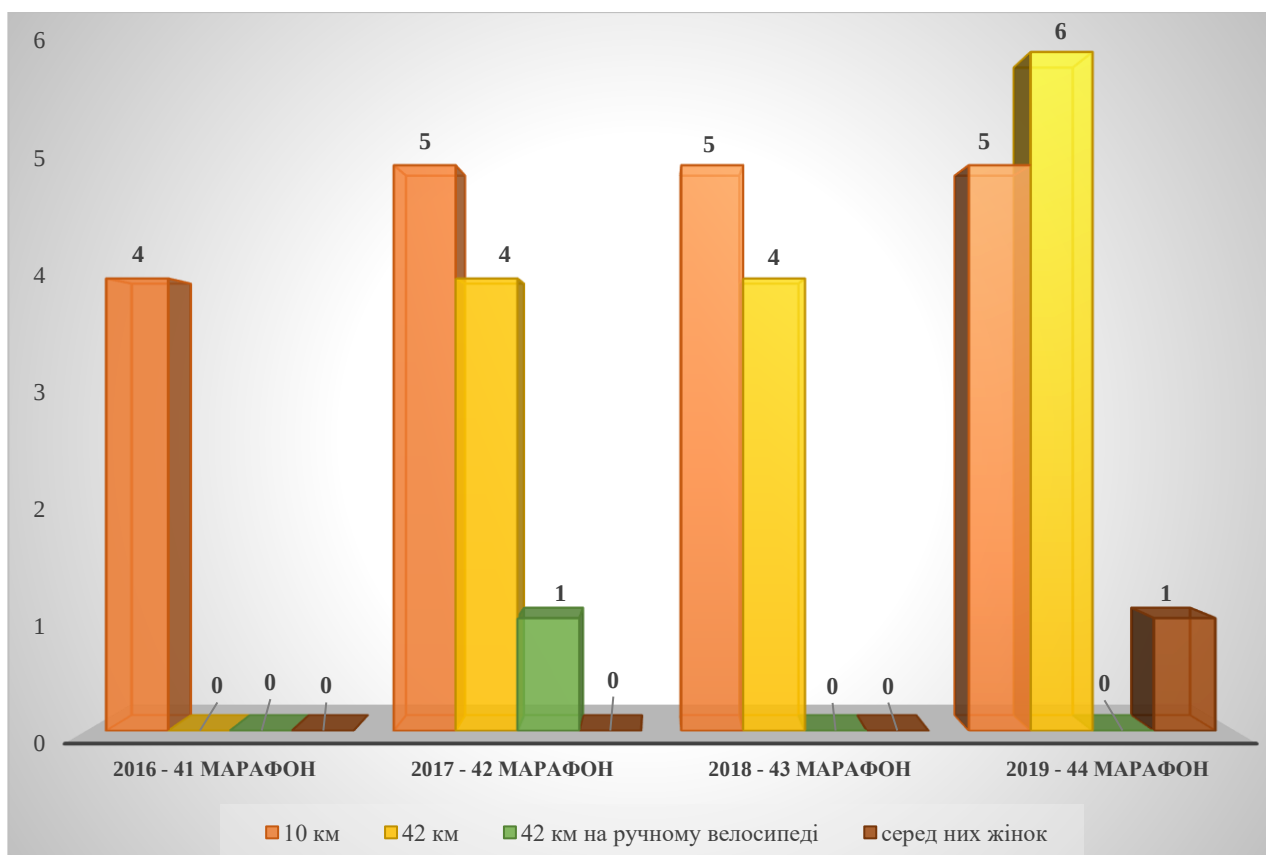


Рис. 2 Представники України у MarineCorpsMarathon (Марафон морської піхоти США (м. Вашингтон), який започатковано у 1975 р.)

В. Свириденко [5; 8] підкреслює, що «спочатку доводилося бігати вечорами на шкільному стадіоні, який недалеко від дому; тренування проводив через день, що б не перенавантажувати культи – на той час максимальне навантаження становило 5 км, але вже тоді мав на маті подолати марафон». Всі хто знає В. Свириденко говорить одне «його не можливо навіть уявити без посмішки, позитивних емоцій». В. Мазниченко [5] задує, що «спочатку доводилося бігати вдоль траси, коли палили листя, коли не було чим дихати, зовсім не підходило покриття для тренування, але водії окремих машин, коли бачили мої протези для бігу підбодрювали сигналами, махали руками на підтримку – і це також надихало досягати омріяної мети». Нажаль, каже ветеран, «тренуватися таким як ми сьогодні в Україні немає де, не пристосовані стадіони, центри, оточуюче середовище – парки, зони відпочинку».

В. Свириденко [5] сьогодні є активним учасником процесу фізкультурно-спортивної реабілітації та її пропагандистом – це фактично його друге життя, перше – це родина, яка надихає та підтримує в усьому. Він підкреслює, що «багато людей, які постраждали внаслідок участі у військовому конфлікті б приділяли час та зусилля для занять спортом, але в Україні нажаль, практично не розвинуто виготовлення спортивного протезування – ноги для бігу є лише у 3 українців (2016 р.), а займатися на звичайних протезах різноманітними вправами небезпечно – вони часто ламаються, а сплачувати емонт доведеться із власного рахунку, оскільки відсутні спеціальні державні програми». Ще одна проблема – це відсутність спеціальних приміщень та територій де поранені бійці можуть проходити реабілітацію. Власники невеличких мереж тренажерних залів надають можливість хлопцям та дівчатам після поранень тренуватися у них, але з власного досвіду можу констатувати – комфортніше тренуватися разом з побратимами, коли поряд людина працює за принципом «рівний - рівному» (без ноги, руки, розуміє твої труднощі, емоції, ти не соромишся). Навідміну від цього, наприклад, реабілітація військових в Америці проходить зовсім в іншому форматі – можуть бути гуморески та жарти один до одного – і всі це розуміють (це своєрідний елемент і психологічного розвантаження та реабілітації). Саме тому, ми схильні говорити про те, що реабілітація повинна бути комплексна – фізична (включаючи фізкультурно-спортивну), психологічну та соціальну.

Досвід американців також спонукає нас до створення спеціальних бігових доріжок (в Києві їх є 2, але нажаль ніхто не знає де вони знаходяться...); також використовуються спеціальні штани до яких кріпиться купол, він піднімається за рахунок повітря, і утримує бігуна; коли культі та мзи звикнуть до навантаження повітря помалу починають випускати – це незамінний засіб для реабілітації осіб з трамами ОРА та ампутантів з використанням засобів легкої атлетики. Це актуальні проблеми сьогодення в системі фізкультурно-спортивної реабілітації над вирішенням яких ми активно працюємо.

Д. Фесенко [5], згадує, що найкращим моментом його психологічної реабілітації стало саме сповіщення про те, що я полечу у Вашингтон на марафон;

відбіркові змагання для мене проходили тоді, коли травма ще була відкрита – я втік зі шпиталю для участі в них, оскільки тільки медичне відновлення було вже нестерпним. П. Степанов [5; 8], кадровий військовий, після 4 місяців реабілітації в шпиталі, вчився наново сидіти, стояти, ходити – кожен рух був дуже складним... Моя фізкультурно-спортивна реабілітація почалась в Карпатах – піднявся на вершину 900 м, спустився горною річкою на рафті, прийняв участь у відборі на Марафон – цим я дуже пишаюся, це мої особисті перемоги над своїми ураженнями. Після відбору я зламав свою «неслухняну», травмовану ногу, гипс зняли кілька днів назад, але я готовий «бігти» навіть на інвалідному візку або пройти дистанцію пішки – головне досести самому собі: я можу це зробити.

О. Дарморос [8], спецпризначенець, який втратив кінцівки та зір, частково обличчя внаслідок важких поранень, але не жагу до перемоги. Головний девіз практично всіх учасників фізкультурно-спортивної реабілітації «Хочу показати і довести собі, що я можу; що моє життя не зведеться до одного ліжка», «Ми перемогли смерть в партії за своє життя, тому подалити дистанцію або виконати вправу – це повсякденна норма», «Я живий – я можу бігти»...

К. Машко [8] підкреслює, що це дійство для військових реалізовано багатьом складовим: Міністерство оборони надало віськову парадну форму; організації «Петиція України» - забезпечило пошив спортивних костюмів; взуття, футболки, рюкзаки, головні убори для команди надала волонтерська організація «Українські хіміки». Українська діаспора та посольство України в США активно інформують тих, хто проживає у Вашингтоні про марафон та запрошують підтримати рідну команду ветерані АТО, «Стар» якого розпочинається біля Пентагону, а «Фініш» – біля меморіалу морської піхоти США (маршрут 10 км).

Елементом психологічної реабілітації та зоною позитивних почуттів для марафонців є улюблений смаколик після повернення із змагань зустріч із тортом «Наполеон», але зазвичай військові намагаються дотримуватися правил здорового харчування та рекомендацій тренера щодо можливостей більш ефективного відновлення та підготовки до змагань [5; 8].

Як фітбек на практичні заняття в межах навчальної дисципліни «Адаптивний спорт», які було проведено разом з військовослужбовцями які практикують систематичні заняття з легкої атлетики студентами було запропоновано систему комплексних заходів фізичної терапії для осіб з травматичними ураженнями ОРА та ампутантів до яких увійшли: в межах тренувального заняття використання вправ міофасціального релізу (перед початком тренування в межах розминки; після завершення тренування використання великих та малих фоам-ролерів і спеціальних м'ячів для більш швидкого відновлення м'язів, усунення больових відчуттів та спазму в м'язах; тейпування м'язів – до тренування з метою попередження травмування та після

тренування – лімфодренажний акцент; використання фітбол-релакс гімнастики для розтягіння м'язів хребта; для більш ефективного відновлення м'язів з фахівцем з фізичної терапії рекомендовано використання Stoun-massage та викорисатння масажу теплими трав'яними або гречаними мішечками – процедури сприятимуть зменшенню больового прояву, покращенню кровообугу, насичення тканин O_2 , має загальний седативний ефект на організм та особливо якісно впливає на «зони акценту» – спазмовані, больові, зменшує прояв контрактур; рекомендовано опанування технології роботи самостійної або з фахівцем / тренером аплікаторами Ляпко з відновлювально-оздорвчою метою; рекомендовано застосування теплих сольових або хвойних ванн – до 10-15 хв. – надає загальний седативний ефект, сприяє усуненню дискомфортних відчуттів після тренувань, сприяє відновленню перенапружених м'язів).Ці складові програми подані нами на рис. 2 та будуть запропоновані в якості складової частини комплексної програми фізкультурно-спортивної реабілітації для військовослужбовців АТО і ОСС, які займаються з реабілітаційною метою в секціях легкої атлетики після завершення карантину, який пов'язаний з пандемією COVID 19.

Висновки: нами було охарактеризовано особливості учасників секцій фізкультурно-спортивної реабілітації із використанням засобів легкої атлетики, а також створено реокментації щод застосування засобів фізичної терапії та відновлювальної терапії на підставі практичної діяльності в межах навчальної дисципліни «Адаптивний спорт» – для учасників військових локальних конвліктів, зокрема учасників АО і ОСС.

Література:

1. Бриндіков Ю.Л. Методологічні принципи реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій / Ю.Л. Бриндіков // *Збірник наукових праць [Херсонського державного університету]. Педагогічні науки*. 2017. Вип. 77(2). С. 149-153. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppn_2017_77\(2\)__29](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppn_2017_77(2)__29).
2. Бриндіков Ю.Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб. Дисертація на здобуття

- наукового ступеня доктора педагогічних наук за спеціальністю 13.00.05 «Соціальна педагогіка». / Ю.Л. Бриндіков. Хмельницький національний університет МОН України, Хмельницький-Тернопіль, 2018. 559 с.
3. Ефективність впровадження програми фізичної терапії з обладнанням Black-Roll для осіб 18-35 років міофасціальним больовим синдром у поперековому відділі хребта / О.В. Юденко, Д.В. Христич // *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : матеріали XIV Міжнародної науково-методичної конференції*. 2019. С. 113-116.
 4. Закон «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» : Документ 2961-IV, чинний, поточна редакція – Редакція від 01.01.2020, підстава – 2671-VIII. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15>
 5. Многие бойцы, оставшись без ноги или даже обеих, после лечения и реабилитации занялись бы спортом... / В. Киртока, Н. Шаромова // *Цензор.НЕТ*. 26.10.16. URL : https://censor.net.ua/resonance/412215/mnogie_boyitsy_ostavshis_bez_nogi_ili_daje_obeih_posle_lecheniya_i_reabilitatsii_zanyalis_by_sportom
 6. Сучасні підходи до побудови програм фізичної терапії військовослужбовців АТО на поліклінічному етапі / О.В. Юденко, В.В. Правдивий // *XXX Міжнародна Інтернет-конференція «Сучасні досягнення науки і техніки»*. м. Вінниця. 2019. С. 57-66. URL : http://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2019/05/8-частина_травень.pdf
 7. Сучасні підходи до формування програм фізичної терапії військовослужбовців АТО з травмами нижніх кінцівок / О.В. Юденко, Я.В. Кравченко // *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. О.В. Тимошенка. К. : вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Вип.3 (115 С)19. С. 35-39.
 8. Якщо вижив, то мусиш жити : українські вояки вирушили на марафон морської піхоти до США. 25.10.2018 / Є. Китаїва, О. Іващенко// *5 канал*. URL

: <https://www.5.ua/suspilstvo/yakshcho-vyzhyv-to-musysh-zhyty-ukrainski-voiaky-rushyly-na-marafon-morskoi-pikhoty-do-ssha-180025.html>

СТАНОВЛЕННЯ І РОЗВИТОК ФУТБОЛУ У СТАНІСЛАВСЬКОМУ ТЕХНІКУМІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПІСЛЯВОЄННИЙ ПЕРІОД

Р.В. Дмитрів, В.В. Мілевський

*Івано-Франківський коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України,
м.Івано-Франківськ, Україна*

Актуальність. Як відомо, історія української фізичної культури і спорту тривалий час була та частково залишається поза увагою серйозних ґрунтовних досліджень. Нас зацікавила проблематика становлення і розвитку футболу у Станіславському технікумі фізичної культури у післявоєнний період, а саме: досягнення команди даного навчального закладу у різних змаганнях міста Станіслава й області в період з 1946 по 1960 рр. Тим паче, що подібні дослідження практично відсутні. На нашу думку, першим, хто ґрунтовно досліджував історію Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України є Михайло Верес [1]. Окремі публікації загального характеру знаходимо в тогочасних газетах Станіславської області, авторами яких були переважно представники навчального закладу: директор, його заступник чи викладачі, вкрай рідко кращі студенти технікуму [4, 7, 10].

Вважаємо, що дослідження історичних аспектів становлення і розвитку спортивних ігор, і, зокрема футболу в Івано-Франківському коледжі фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України є маловивченою, важливою та актуальною проблемою. До того ж, саме в 2020 р. цьому навчальному закладу виповнюється 80 років.

Мета дослідження: на основі публікацій періодичних видань дослідити основні тенденції становлення і розвитку футболу у Станіславському технікумі фізичної культури в період з 1946 по 1960 рр.

Завдання дослідження: вивчити й охарактеризувати виступи футбольної команди Станіславського технікуму фізичної культури в період з 1946 по

1960рр. Нами використано наступні **методи дослідження**: аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури та періодики, описові, методи аналізу документальної інформації.

Результати дослідження та їх обговорення. Станіславський технікум фізичної культури (далі – ТФК) бере свій початок з червня 1940 року, коли Рада Народних Комісарів УРСР винесла рішення про створення Станіславського технікуму фізичної культури [1].

У післявоєнний період престижними у Станіславській області були наступні змагання з футболу: першість і розіграш Кубка міста, чемпіонат та розіграш Кубка області; входив футбольний турнір до програми різних спортивних свят, а саме: відкриття спортивного сезону, Дня фізкультурника та ін. Спочатку команда ТФК участі у подібних змаганнях брала вкрай рідко. Її кращі футболісти (студенти та викладачі) успішно виступали в складі інших команд, як правило – спортивних товариств. Відомо, що це були ДСТ «Більшовик», «Іскра», можливо й інші. Такі вимоги йшли тоді від Всесоюзного комітету з фізичної культури і спорту при Раді Міністрів СРСР [1]. У 1949-1950 рр. футболісти ДСТ «Більшовик» вдало виступали в Кубку Станіславської області, одного разу потрапивши до півфіналу [6, 7]. 1951 р. «Іскра» виграла першість міста та здобула Кубок Станіславської області [8].

Слід додати, що в ті роки, футбол у закладі поступався за популярністю волейболу та особливо баскетболу. До слова, баскетбольна команда ТФК у період з 1946 по 1951 рр. домінувала в області.

1952 р. футбольна команда ТФК, саме під цією назвою, була учасником першості міста Станіслава. В ній брали участь більше двадцяти команд, поділених на дві групи. Футболісти ТФК виступили відмінно, ставши чемпіонами міста. Друге та третє місця відповідно посіли команди Паровозоремонтного заводу та ваго-механічного заводу. Між тим, у другій лізі виступала друга команда ТФК, яка, проте, до числа призерів не потрапила [9].

Надалі команда Станіславського ТФК постійно була учасником першості та розіграшу Кубка міста. Які вона займала місця у 1953-1955 рр. встановити не

вдалося. Відомо, проте, що в першості міста 1955 р. футболісти ТФК вели боротьбу за призові місця змагань.

У розіграші Кубка міста 1954р. (16команд-учасників) команда ТФК на першому етапі перемогла колектив промислової артілі ім.Жданова з рахунком 5:1 [10]. Як виступала в подальшому – невідомо. У розіграші Кубка міста 1955р. (12команд-учасників) команда ТФК зупинилася за крок до виходу у фінал. Подолавши дві стадії турніру, юні футболісти технікуму фізкультури зустрілися з провідною командою області – спортивного товариства «Спартак». Переможця довелося визначати два дні. 27 квітня матч закінчився внічию (0:0). Наступного дня спартаківці все ж перемогли (3:1). Другим фіналістом стала команда Педагогічного інституту, яка перемогла футболістів ДТСААФ. У фіналі сильнішим був «Спартак» (3:1) [11].

1955 р. вперше в чемпіонаті Станіславської області з футболу брали участь юнацькі склади [11]. Тоді, і в майбутньому, кращі юні футболісти ТФК поповнювали склади різних команд-учасників обласних змагань.

У березні 1956 р. протягом десяти днів проходив семінар з підготовки фізкультурних кадрів. Усім 23 учасникам семінару, серед яких вірогідно були і представники Станіславського ТФК, присвоєно звання Громадського інструктора і третя суддівська категорія з футболу [12].

З 4 по 19 квітня 1956 р. на станіславському стадіоні «Локомотив» пройшли фінальні ігри футбольного турніру серед команд першої групи в залік міської спартакіади. Команди ТФК і Педагогічного інституту звання чемпіона вирішували в очній зустрічі, набравши до цього однакову кількість очок. У другому таймі все вирішив один м'яч, забитий гравцем команди технікуму; третє місце – команда Медичного інституту [12].

Впевнено виграла футбольна команда Станіславського ТФК і першість Станіслава 1956 р. Набравши 14 очок (сім перемог і одна поразка), студенти випередили команди ДТСААФ і паровозоремонтного заводу, тим самим вдруге ставши чемпіонами Станіслава [12]. Здобула команда ТФК медалі і наступного року. Змагання на першість міста пройшли восени. Їх учасниками були 12

команд, поділених на дві підгрупи. У першій групі найкраще виступили футболісти «Харчовика», які того року виграли і чемпіонат області. II місце посів «Спартак», а третє в останньому турі здобула команда ТФК [13].

У першому раунді Кубка міста 1957 р. футболісти ТФК обіграли команду артілі імені Б.Хмельницького (4:2), а футболісти кондитерської фабрики («Харчовик») – команду машинобудівного заводу (6:1). Як виступали в подальшому – невідомо, проте до фіналу не потрапили. У вирішальній грі «Харчовик» поступився «Локомотиву» (1:3), який вдруге поспіль здобув Кубок міста [13].

Водночас популярним поступово ставав «зимовий» футбол або, як часто тоді писали в обласних газетах, «М'яч на снігу».

25 січня 1959 р. стартувала п'ята поспіль зимова першість Станіслава з футболу. На стадіонах Станіслава «Спартак» і «Локомотив» змагалися десять команд, що вдвічі більше, ніж минулого року. Серед них були і футболісти ТФК, а також флагман станіславського футболу – «Спартак» (майстри класу «Б» виступали з так званим гандикапом...). Результати матчів першого туру: ТФК – «Спартак» – 2:4, команда гарнізонного Будинку офіцерів – «Локомотив» – 3:1, команда артілі імені Б.Хмельницького – команда Станіславського гарнізону (військової частини) – 2:1, «Динамо» (школа міліції) – команда дитячої спортивної школи – 1:1. У наступних двох матчах команда ТФК здобула впевнені перемоги: над командою Станіславського гарнізону – 6:0 і «Динамо» – 6:1. Призерами першості стали: перше місце – команда гарнізонного Будинку офіцерів, друге – ТФК, третє – команда артілі імені Б.Хмельницького [2, 14].

В одному з номерів газети «Прикарпатська правда» 1960 року детально описано зміни поточних футбольних змагань та рівень розвитку футбольної команди Станіславського ТФК: «... Свіже повітря «згори» примусило і станіславську секцію футболу внести зміни в розіграш обласної першості. Тепер їй передуватимуть першості районів і міст, причому у великих містах і районах поряд з дорослими колективи мусять виставити дитячі і юнацькі команди. До першості області будуть допущені лише ті райони і міста, які проведуть змагання

серед дорослих і юнаків. Вперше команда-чемпіон визначатиметься в заліку, тобто за сумою очок, набраних основним і юнацьким колективом. Чемпіон області дістає право на перехідні ігри з командою майстрів класу «Б»...

Але варто запитати, хто ж буде займатись в школах футболом, коли випускники технікуму фізкультури вивчають всі основні види спорту за винятком футболу. Тут він настільки занедбаний, що, незважаючи на всі намагання, з числа найбільш слабих футбольна команда цього закладу ніяк не може вийти. Втратили колишню славу сильних і футболісти медичного інституту, безслідно зникла з футбольного горизонту команда «Динамо»... (автори статті «Свіже повітря. Станіславський футбол у 1960 році» С.Цвенглер, голова президії обласної секції; Д.Зембицький, голова тренерської ради) [15].

Можемо заперечити. На нашу думку, не зовсім обґрунтована критика авторів даної статті. Адже в 1957–1959 рр. футболісти ТФК двічі входили до числа призерів офіційних змагань, а роком раніше виграли першість міста (*див. табл.1*).Щодо поточних змін в організації змагань, стає зрозуміло, що команда Станіславського ТФК тепер могла бути значно конкурентнішою, в першу чергу за рахунок юнацького складу. Водночас інші гравці навчального закладу могли бути задіяні і в складі команд-учасників першостей міста та області.

У 1960 р. футболісти Станіславського ТФК брали участь у різних змаганнях. А саме, зимовій першості міста Станіслава, футбольному турнірі на приз відкриття весняно-літнього сезону, Кубку міста Станіслава (переможець останніх двох турнірів – команда гарнізонного Будинку офіцерів), і, звичайно, першості міста, де виступили найкраще [3].Першість Станіслава 1960 р., відповідно до оновленого положення, стартувала 17 квітня. 19 команд були поділені на три групи, переможці яких розігрували звання чемпіона міста у фінальному турнірі (в одне коло). Результати цих ігор: ТФК – «Станіславприлад» – 0:2, ТФК – артіль імені Б.Хмельницького – 0:4, «Станіславприлад» – артіль імені Б.Хмельницького – 1:0. Підсумкові місця: 1.«Станіславприлад», 2.Артіль імені Б.Хмельницького, 3.Команда ТФК [3, 15]. Отже, футбольна команда ТФК вкотре здобула призове місце першості міста Станіслава.Найуспішніші роки

футбольної команди Станіславського технікуму фізичної культури в період з 1952 по 1960 рр. подано в таблиці 1.

Таблиця 1

**Досягнення футбольної команди Станіславського технікуму
фізичної культури в офіційних змаганнях**

№ з/п	Рік	Змагання	Місце
1	1952	Першість міста Станіслава	перше
2	1955	Кубок міста Станіслава	півфіналіст
3	1955	Першість міста Станіслава	друге або третє
4	1956	Турнір у залік міської Спартакіади	перше
5	1956	Першість міста Станіслава	перше
6	1957	Першість міста Станіслава	третє
7	1959	Зимова першість міста Станіслава	друге
8	1960	Першість міста Станіслава	третє

Нами встановлено, що в період з 1946 по 1960 рр. чемпіонами міста були вісім команд, з яких тільки одна – Станіславського ТФК – 2 рази (1952 і 1956); по 1 – «Динамо» (1947), «Іскра» (1951), ДТСААФ (рік – ?), «Харчовик» (1957), артіль імені Б.Хмельницького (1958), «Хлібзавод» (1959), «Станіславприлад» (1960). Володарями Кубка міста у 1946-1960 рр. були п'ять команд: по 3 рази – «Спартак» (1949, 1950, 1955) і ДТСААФ (1952–1954), 2 – «Локомотив» (1956, 1957), 1 – команда гарнізонного Будинку офіцерів (1960); в інші роки змагання проводилися, але чемпіона міста та володаря Кубка встановити не вдалося.

Висновки. У період з 1946 по 1960 рр. футбольна команда ТФК двічі виграла чемпіонат міста Станіслава (1952 і 1956 рр.), не менше трьох разів була призером (1955, 1957, 1960 рр.) та переможцем футбольного турніру у залік міської Спартакіади (1956 р.). У Кубку міста кращим досягненням є вихід до півфіналу турніру (1955 р.). Водночас студенти Станіславського технікуму фізичної

культури успішно виступали в складі команд різних спортивних товариств, чемпіонаті Станіславської області, першості міста, кубкових турнірах.

Перспективи подальших досліджень. Охарактеризувати виступи футбольної команди Станіславського технікуму фізичної культури в період з 1961 по 1991 рр.

Література:

1. Верес М. *Ти, що двигають націю*. Івано-Франківськ: Лілея–НВ; 2018. 116 с.
2. «Комсомольський прапор», 1959.
3. «Комсомольський прапор», 1960.
4. «Прикарпатська правда», 1945.
5. «Прикарпатська правда», 1948.
6. «Прикарпатська правда», 1949.
7. «Прикарпатська правда», 1950.
8. «Прикарпатська правда», 1951.
9. «Прикарпатська правда», 1952.
10. «Прикарпатська правда», 1954.
11. «Прикарпатська правда», 1955.
12. «Прикарпатська правда», 1956.
13. «Прикарпатська правда», 1957.
14. «Прикарпатська правда», 1959.
15. «Прикарпатська правда», 1960.

ПРОБЛЕМИ МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ

Д.В. Заболотна, К.В. Краснянський

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

Актуальність. Дитячо-юнацький спорт – напрям спортивного руху, який забезпечує залучення дітей для занять певним видом спорту із дитячого віку для здійснення їх спортивної спеціалізації та забезпечення умов для переходу до резервного спорту. Розвиток дитячо-юнацького спорту забезпечують суб'єкти

сфери фізичної культури і спорту, зокрема дитячо-юнацькі спортивні школи та відповідні спортивні клуби [2].

Саме дитячо-юнацький спорт є важливою складовою розвитку спорту у державі загалом. Якщо змалку прививати дітям спортивні цінності, а також розвивати необхідні фізичні якості, вірогідність того, що в майбутньому вони будуть представляти честь держави на міжнародній арені стає більшою. Набір у групи більшості видів спорту починається змалку, фехтування не є виключенням. Наразі діти починають займатися цим видом спорту з 7-8 років, а іноді й раніше. Швидкі темпи росту популярності фехтування змусили удосконалити систему підготовки, яка тепер розрахована і на зовсім юних спортсменів. Разом з цим ростуть і вимоги до матеріально-технічної бази, яку може запропонувати та чи інша школа з фехтування[4].

На сьогодні матеріально-технічне забезпечення відіграє значну роль як у залученні дітей до занять з фехтування, так і в подальшій підготовці юних спортсменів. По-перше, добре оснащений зал більш за все одразу викличе довіру батьків та зацікавленість дитини до занять саме цим видом спорту. В подальшому ж, саме цей критерій відіграє значну роль в ефективності проведення тренувань та досягненні поставлених цілей [1]. На жаль, не всі ДЮСШ та фехтувальні клуби в Україні мають на сьогодні необхідну матеріально-технічну базу.

Мета дослідження – виявлення актуальних проблеми матеріально-технічного забезпечення підготовки юних фехтувальників в Україні.

Завдання дослідження: 1) Теоретично обґрунтувати важливість матеріально-технічного забезпечення в підготовці юних фехтувальників; 2) Здійснити аналіз матеріально-технічного забезпечення ДЮСШ та клубів з фехтування, на прикладі тих, що функціонують у м. Києві.

Методи та організація дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, порівняння та аналогія.

Результати дослідження та їх обговорення. Матеріально-технічне забезпечення можна вважати візитною карткою фехтувального залу. На жаль,

частіше за все більшу частину уваги та відповідно коштів виділяють на матеріально-технічне забезпечення кваліфікованих спортсменів. Проте, значної уваги потребують зали, в яких тренуються юні фехтувальники. Для ефективних тренувань необхідні обладнання та інвентар, що забезпечують загальну підготовку спортсменів. Сюди можна віднести: шведську стінку, мати, перекладини, а також інвентар для проведення різноманітних спортивних ігор та естафет. Все це сприяє урізноманітненню системи підготовки, зацікавленню дітей у проведенні загальної фізичної підготовки, що служить базою для подальшого розвитку спеціальних навичок [4].

Таблиця 1

Матеріально-технічне забезпечення провідних фехтувальних шкіл Кісва

Школа Інвентар	ДЮСШ «ДИНАМІВЕЦЬ»	ДЮСШ «АРМЕЄЦЬ»	Фехтувальний клуб «ВЕРШИНА»
Фінансування	Державне	Державне	За рахунок членських внесків
Інвентар для ЗФП	Представлений у повному обсязі	Представлений у повному обсязі	Представлений у повному обсязі
Спеціальний фехтувальний інвентар	Мішені, електроапарати радянського зразку (в тому числі додаткові), апарати для дітей 7-8 років	Мішені, електроапарати (нового зразку, з таблом та пультом управління)	Мішені та електроапарати нового зразку
Спеціальні фехтувальні доріжки	Є в наявності, проте використовуються тільки для проведення змагань	В постійному доступі спортсменів	Відсутні
Екіпірування	Загалом складається зі старих речей радянського зразку або тих, що віддали вихованці та тренери школи для повторної експлуатації.	Та ж сама ситуація	Екіпірування клубу складається з екіпірування, яке надали тренери, та купленого за членські внески

Ще більш важливим є оснащення залу спеціальним інвентарем, відповідно до виду спорту, в даному випадку – фехтувальним. Мінімальне спорядження кожного фехтувальника для проведення спарингу або ж роботи з партнером складає: фехтувальний костюм, маску, зброю [4]. Звичним є те, що не всі батьки одразу здатні забезпечити дитину всім необхідним особистим інвентарем,

перший час це лягає на плечі тренера та спортивного клубу чи школи, у яких мають бути костюми та зброя у вільному доступі.

Також необхідними для комплексної підготовки фехтувальників є: мішені (для індивідуальної роботи, відпрацювання уколів та ударів) та електроапарати (для проведення навчальних боїв, максимально наближених до змагальних умов). Також зал має бути оснащений фехтувальними доріжками (залізними, чи з будь-якого іншого електропровідного матеріалу), але це в наших реаліях скоріше виключення, ніж правило.

В ході роботи було здійснено спостереження за станом матеріально-технічної бази найбільш популярних залів, у яких готують юних фехтувальників у місті Києві: ДЮСШ «Динамоєць», ДЮСШ «Армієць», фехтувальний клуб «Вершина» (табл. 1).

Висновки. Матеріально-технічного забезпечення займає одне з основних місць в системі підготовки юних фехтувальників. Як показує практика проблем із інвентарем для загальної фізичної підготовки майже не існує, в той же час спостерігається дефіцит спеціального фехтувального інвентарю. Перш за все це стосується екіпірування, яке може надати школа для дитини на перший час. Скоріше за все, воно буде дуже некомфортним, що може вплинути на бажання займатися цим видом спорту. Слід зазначити, що фехтувальні доріжки, які розвивають у спортсменів специфічні бойові відчуття (відчуття доріжки), майже не використовуються під час тренувального процесу (винятком є зал ДЮСШ «АРМІЄЦЬ», у якому регулярно проводять великі національні турніри, що і стало причиною такого оснащення). Пов'язано це перш за все з тим, що більша частина уваги і коштів приділяється спорту вищих досягнень, тому у дитячо-юнацькому спорті питання екіпірування та обладнання залу лягає на плечі тренерів та батьків дітей які займаються фехтуванням.

Література:

1. Містулова Т. Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменів // *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2005. № 6-7. С. 75-84.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. С. 763-786.
3. Приходько И.И., Лысик Е.А. Факторы влияющие на подготовку спортивного резерва в ДЮСШ // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. №. 2. С. 162-164.
4. Фехтування: Навчальна програма з фехтування для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву / [В.А .Бусол]. К., 2011. 43 с.

ІСТОРІЯ ЗАРОДЖЕННЯ ТА РОЗВИТКУ РОЛЛЕРСПОРТУ

Ю.І. Іванишин, Ю. Мельничук, Д. Лилик

*Івано-Франківський коледж фізичного виховання Національного
університету фізичного виховання і спорту України,*

м.Івано-Франківськ, Україна

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м.Київ, Україна*

Актуальність. За останніми даними у світі начується близько 30 млн людей, які активно займаються міськими екстремальними видами спорту. Як окрема субкультура, цей вид зародився на вулицях у 1950-х роках, тому основним джерелом допоміжного інвентаря слугувала міська архітектура. [1]. Життя – це рух, а ролики – це швидкий рух. Роллерспорт – це вид неолімпійського спорту, який являється одним із найпопулярніших та найдоступніших різновидів спорту. За офіційними даними ним займається близько 500 млн людей. [3].

Масштабні міжнародні змагання з роликових ковзанів, такі як ролер-марафони в Берліні, збирають біля десяти тисяч учасників. В Україні стрімко набирають обертів такі цього екстремального виду: спідскейтинг – швидкісних біг, який є одним із найпопулярніших та найстаріших видів роликового спорту; слалом – катання між фішками із виконанням складних художніх елементів; інлайн хокей–хокей на роликах; фріскейтинг – різні види стрибків, трюків, ігрові

дисципліни; артистич–фігурне катання на роликових ковзанах. Цим самим, це уможливорює роллерспорт перетворити на особливий і видовищний вид відпочинку, який підійде для різного віку населення. З другого боку доступність та великий інтерес до роликів, робить роллерспорт надзвичайно популярним. Саме тому, вважаємо, що вивчення феномену роллерспорту та історії його розвитку сприятиме пропаганді здорового способу життя й активного відпочинку.

Мета роботи – окреслити феномен становлення та розвитку роллерспорту.

Принципи історизму й системного аналізу реалізовано в статті за допомогою застосування основних методів дослідження та загальнонаукових (індукції й дедукції, аналізу та синтезу). Використання проблемно-хронологічного методу дало змогу висвітлити найважливіші питання виникнення, становлення й розвитку роллерспорту.

Для досягнення поставленої мети застосовано структурно-системний підхід, згідно з яким розвиток екстремального спорту розглядали в контексті тих історико-культурних процесів, що відбувалися в зазначений хронологічний період. Різноманіття методів дослідження, використаних під час написання статті, дало можливість автору по-новому поглянути на проблематику досліджуваної теми.

Роликові ковзани, або «ролики», з'явилися як заміна льодових ковзанів у теплу пору року і для катання в приміщеннях. Вперше роликові ковзани почали використовувати в Північній Європі та Скандинавії, де льодові ковзани були популярним засобом пересування по замерзлих річках і каналах. У більш теплу пору року місцеві жителі освоювали найпростіші моделі роликових ковзанів: черевики з дерев'яними катками. Їх конструкція повторювала льодові ковзани: колеса ставили в один ряд – такий дизайн отримав назву «інлайн», що означає «в лінію», а число коліс варіювалося. Перша історична згадка про роликові ковзани припадає на 1743 рік: їх використовували в Лондоні у театральній постановці для імітації льодових ковзанів [1; 5].

Першим винахідником, згаданим в 1760 році та чие ім'я пройшло

випробування часом і дійшло до нас, став Джозеф Мерлін з Лондона. Дж.Мерлін використовував ролики для залучення уваги до своїх інших винаходів, підкреслюючи використання передових технологій. Він сконструював ролики з одним рядом невеликих металевих коліс і катався на балах, зборах і святах, граючи на скрипці. Недоліки дизайну, так само як і брак уміння, робили маневрування і гальмування непростими трюками [5].Мерлін не запатентував свій винахід, оскільки не був упевнений у його технічній завершеності та функціональності. Перший патент на ролики був отриманий тільки в 1819 році в Парижі месьє Петитбледом, його винаходом були інлайн ролики з трьома колесами [1; 5].

Масовому поширенню роликів заважали дві проблеми: 1)погана маневреність. На роликах можна було кататися тільки прямо, вони були нестійкі, повертати було майже неможливо, їхати спиною вперед тим більше. В основному причиною були технічні недоліки: слизькі колеса, малий контроль ролика, а також першим ролерам не вистачало вміння;2)гальмування. Недосконалість конструкції, відсутність штатного гальма і низький рівень катання не дозволяли контролювати швидкість. Через ці проблеми ролики понад століття залишалися долею ексцентричних одинаків або використовувалися тільки в особливих випадках, найперше в театрі [5].

Масову популярність роликам приніс Джеймс Плімптон, винайшовши в 1863 р. абсолютно новий тип роликів – квади, що фактично поклало початок сучасному роллерспорту [1;5]. У 1866 р. він відкрив у Нью-Йорку свій роллердром і прокат роликів. Ним була заснована асоціація ролерів Нью-Йорка, розроблена система професійних тестів і відмінних медалей для ролерів, проводилося групове навчання по всьому світу.

Протягом 1876–1884 рр. стараннями Вільяма Боуна і Джозефа Генрі Х'ю була вдосконалена ходова частина роликів, сконструйована система колеса-втулки-осі-підшипники, і в 1884 році Річардсон одержав патент на установку сталевих підшипників у ролики. У 1876 р. був отриманий патент на передні гальма. У 1880-х роках виробництво квадроциклів було поставлено на конвеєр,

що зменшило їх ціну більш ніж у два рази. До кінця століття удосконалення квадроциклів було практично завершено, їх дизайн залишиться незмінним наступне століття [1; 5].

Підкріплені технічними новинками, квади стрімко набирали популярності. Вони стали справді масовою і доступною розвагою. На квадах каталися вулицями, танцювали, змагалися; організовувалися національні асоціації і з'являлися професійні інструктори. Перший офіційний хокейний матч на роликах відбувся в 1878 році. Американська національна ліга ролер поло була заснована в 1882 році. Новий роледром Колізей у Чикаго в 1902 році зібрав понад 7000 чоловік у вечір відкриття [1; 5].

Паралельно винахідники доопрацювати конструкцію так званих «інлайнів» [6]. Вальтер Нільсон з Нью-Йорка в 1892 р. ставить 14-колісні об'єднані інлайн ролики. В них він пропонує використовувати подушечки з гуми або шкіри для гальмування, це був прабатько сучасних штатних гальм. Не отримавши широкого поширення, інлайни використовувалися в основному професійними спортсменами для імітації льодових ковзанів [1; 5].

У 1937 р. була заснована американська національна асоціація власників роллердромів. Зараз вона відома як асоціація роллерспорту.

У 1970-ті роллер світ переживає другий бум, насамперед в Америці. Крім танців на роликах, розвиток отримують й інші види роллерспорту: фігурне катання, спідскейтинг, артистичне катання, фрістайл, роллер дербі і хокей на роликах [5].

У 1979 р. професійному хокеїстові Скотту Олсону потрапили на очі старі ролики, зроблені в 60-х рр. чиказькою компанією роликів. Скотт з братами Бреннаном і Джимом вирішили зробити свої ролики, використавши всі вдалі розробки у світі інлайнів: вони переробили дизайн – ролики стали цілісними з поліуретановими вставками для підтримки, поставили поліуретанові колеса, металеву раму, по два підшипники на колесо і носкові гальма від квадроциклів. І в 1980 р. був заснований Rollerblade. Перші моделі мали різні проблеми, їх було

незручно одягати і знімати, гальма були ненадійними. В 1983 р. вийшла перша, по-справжньому масова, модель TRS Lightning [5].

Інлайн-ролики стають комфортнішими, більш керованими і швидкісними, ніж квади, здобувають масову популярність. Спортсмени спідскейтери швидко переходять на інлайни, бурхливо розвивається фітнес катання. З'являється зовсім новий напрямок агресивних роликів. «Саломон» випускає на початку 2000-х лінію фріскейт роликів і потихеньку розвивається фрістайл слалом. У 2006 році відомий спортсмен Себастьян Лафарг випускає перші ролики «Себа», які стануть еталоном сучасних роликів [1; 5].

Існує декілька різновидів катання на роликових ковзанах, зокрема «Фігурне катання» та «фрістайл», разом із «скейт-танцями» вони є частиною «художнього катання на ковзанах» [2; 5].

Фігурне катання складається з набору рухів і кроків. Фрістайл, який виник з фігурного катання, включає в себе ряд індивідуальних рухів для кожного ролер-фігуриста або пари. Спочатку змагання проводились разом, у 1949 р. фігурне катання і фрістайл були розділені на окремі змагання. Ранній розвиток фігурного катання на роликових ковзанах, прийшовши від ковзанярів, стає все більш популярним, починаючи з кінця 1930-х років. Створюють прокат роликових ковзанів та розробляють понад 40 фігур стрибків, поворотів і обертань [5].

Фрістайл на роликах бере початок із першої половини XX століття. У 1940-х роках після завершення необхідних рухів із фігурного катання під час змагань фігуристи починали виконувати свої химерні фігури, щоб розкрити свої навички. У 1949 р. фрістайл відокремився і організував свої змагання. Нові рухи фігуриста, який вперше виконав їх під час змагань, називали «фрістайл-подія». Фрістайл потребує розуміння темпу та настрою музики, в ході виступу фігуриста судять за його швидкість, висоту стрибків, їзду спиною вперед та за розташування ніг [1; 5].

Один з трьох стилів, які складають художнє катання на ковзанах (два інші – фігурне катання і фрістайл), є скейт-танці, які почали виконувати в XIX столітті. Джексон Хейнс, американський вчитель балету, і фігуристка на льоду,

що проживали у Відні, представили скейт-танці в Сполучених Штатах.

Хокей на роликах зародився в 1878 році в Данії, роликовий каток – в Лондоні. Поєднуючи швидкість дій і командну гру, хокей на роликах входить у число видів спорту, що найбільш динамічно розвиваються в світі. У 1880-х роках у різних містах середнього Заходу Сполучених Штатів сформувалося кілька ліг і були прийняті правила гри. Учасники грали з вигнутими палицями, які іноді називають тростинами. Гра проходила між двома командами, вигравала та, котра забивала м'яч або шайбу у ворота суперника. Команда з найбільшою кількістю голів вигравала гру. Американська гра хокей на роликах має три напрямки: звичайний, північно-американський і з шайбою [1; 5].

Тисячі молодих людей каталися, але тільки деякі досягли успіху в швидкісному бігу на ковзанах. Ці люди часто ставали професіоналами у спорті, для того щоб заробити на комфортне життя. Професійний швидкісний біг на ковзанах став одним з найпопулярніших, видовищних видів спорту в Сполучених Штатах протягом перших двох десятиліть ХХ століття. Громадськість із задоволенням відвідувала змагання, аби побачити професійних ковзанярів. Нерідко відвідуваність сягала вище 14 000 чоловік.

На сучасному етапі розвитку існують такі стилі катання, як **рекреаційний** (Recreation), фітнес (Fitness), фрістайл (Freestyle), фріскейт (Freeskate), агресив (Aggressive inline skating) [1; 4; 5].

Висновки. Отже, перша історична згадка про роликові ковзани припадає на 1743 рік, де їх використовували в Лондоні у театральній постановці для імітації льодових ковзанів. Через погану маневреність, гальмування, незручність при взуванні та скиданні, роликам прийшлося пройти довгий шлях еволюціонування до теперішнього виду, в якому ми можемо їх бачити зараз. У 2006 році відомий спортсмен Себастьян Лафарг випускає перші ролики «Себа», які стануть еталоном сучасних роликів. Народжуються нові стилі катання, як **рекреаційний** (Recreation), фітнес (Fitness), фрістайл (Freestyle), фріскейт (Freeskate), агресив (Aggressive inline skating) [1; 4; 5]. З'явилися клуби й спільноти, професійні організації та міжнародні асоціації.

Перспективи подальших досліджень. Проведений аналіз дає підставу визначити напрями подальших перспективних наукових досліджень, пов'язаних із місцем і значенням роллерспорту на теренах сучасної України.

Література.

1. Википедия. Свободная электронная энциклопедия. URL : <http://ru.wikipedia.org/wiki>.
2. Поймать движение // *Спортивная неделя Ленинграда*. – 1986.
3. Спортивний Комітет України URL : <https://scu.org.ua/news/zhittya-ce-rux-a-roliki-ce-shvidkij-rux-intervyu-oleksandra-simonenka/>
4. Devon O'Neil. X Games expands globally. URL: Xgames.com, May 1, 2012.
5. Kate Pickert. A Brief History of the X Games (Jan. 22, 2009). URL : <http://www.time.com/time/nation/article/0,8599,1873166,00.html>.
6. Webster's Online Dictionary, URL : <http://www.websters-online-dictionary.org/definitions/X+GAMES?cx-partner-pub-0939450753529744%3AvOqd0l-tdlq&cof=FORID%3A9&ie=UTF-8&qX+GAMES&sa=Search#906> (last visited Nov. 8, 2015).

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ БАДМІНТОНУ

В. Левчук, Х. Паньків, В. Ткачук

*Івано-Франківський коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України,
м.Івано-Франківськ, Україна*

Актуальність. Спорт, як частина культури суспільства – це сукупність досягнень суспільства у справі використання сучасних засобів і методів спортивного тренування, спортивної науки, сучасних спортивних споруд, спортінвентарю й обладнання. Як суспільне явище, активного свого розвитку спорт набув наприкінці XVIII – початку XIX століття.

Серед багатьох видів спорту, особливої популярності набув бадмінтон. Міжнародна федерація бадмінтону (Badminton World Federation, BWF) заснована у 1934 р., до якої увійшли 9 асоціацій (Англія, Данія, Канада, Ірландія, Італія, Нідерланди, Нова Зеландія, Шотландія, Уельс, Франція). Сьогодні об'єднує 180 членів національних федерацій усіх п'яти континентів[1].

Починаючи з 1977 р. проводяться чемпіонати світу з бадмінтону, а з 1992 р. бадмінтон включений в офіційну програму Ігор Олімпіад. Також розігрується Кубок Томаса, який практично є неофіційним командним чемпіонатом світу. Змагання з бадмінтону включені у програму Азійських ігор та Ігор Співдружності. Окрім цього, проводяться чемпіонати Азії і Європи.

Серед великої кількості видів спорту, які культивуються у системі фізичного виховання України, бадмінтон займає одне з непровідних місць і тільки в 1992 році була створена Федерація бадмінтону України [2].

Зауважимо, що в останнє десятиріччя бадмінтон набуває особливої популярності серед учнів середнього шкільного віку, через доступність, простоти інвентарю й обладнання цієї гри, емоційності ігрових ситуацій, необхідності прояву волі та мужності при подоланні дій суперників – це робить бадмінтон цінним засобом фізичного виховання. Бадмінтон дозволяє без значних матеріальних затрат досягти високого ступеня фізичної підготовленості та розвивати швидкість, силу, витривалість, спритність і багато інших рухових якостей, виховувати сміливість та дисциплінованість. Саме тому ми поставили собі за **мету** окреслити історію розвитку бадмінтону.

Наше дослідження носить теоретико-аналітичний характер. Нами в основному застосовувався комплекс взаємодоповнюючих **методів** теоретичної інтерпретації, зокрема аналіз, ретроспективний аналіз, синтез, узагальнення, історичний метод. В поле нашого аналізу потрапило понад 60 літературних одиниць. Джерельною базою слугувала інформація всесвітньої мережі Internet.

Результати дослідження та їх обговорення. Бадмінтон – спортивна гра, яка проводиться на невеликому майданчику, поділеному сіткою на дві рівні частини. На них розташовуються супротивники, котрі за допомогою ракетки намагаються перекинути волан (пластмасова півсфера з пір'яним або нейлоновим обрамленням) через сітку на іншу половину корту так, щоб супротивник не зміг відбити його назад [4].

Наш аналіз літературних джерел свідчить, що бадмінтон походить ще із Стародавнього Сходу, Японії та Стародавній Греції. Початком сучасного

бадмінтону вважають 1872 р., коли герцог Бофорт привіз із Індії ракетки і м'яч з пір'ями в своє англійське помістя Бадмінтон в Глостерширі, звідки і походить назва самої гри. Гра набувала популярності в багатьох країнах і незабаром з'явилася необхідність створення загальних правил гри, так як грали скрізь по своєму і навіть корти мали різні розміри і форми. Перші правила гри були створені англійцями 1887 р. і в свої основі збереглися дотепер. Зауважимо, що у 1883 р. створюється Асоціація прихильників бадмінтону, а 5 червня 1934 р. – Міжнародна організація бадмінтону International Badminton Federation (IBF), яка з тих пір і організовує численні змагання з бадмінтону [3].

Світові чемпіонати проводяться з 1977 р. кожні 2 роки і включають індивідуальні змагання чоловіків та жінок, парні змагання чоловіків і жінок та змагання змішаних пар. В останні роки найсильнішими вважаються спортсмени Данії, Індонезії, Великої Британії, Малайзії, Німеччини, Японії, Китаю [3].

В результаті вивчення літературних даних нами з'ясовано, що в Китаї була відома гра під назвою «тицзяньцзи» (див. рис. 1). У грі використовувався «волан» і суть полягала в тому, щоб утримати його якомога довше в повітрі. Грали ногами, так як ракеток в той час ще не було.



Рис.1. Гра «тицзяньцзи», схожа на бадмінтон (Стародавній Китай)

В схожі ігри, але вже з використанням ракеток грали в Стародавній Греції і Японії. У XVII столітті гра в волан, під назвою «battledoreandshuttlecock» була поширена в багатьох європейських країнах. У неї з задоволенням грали діти, а згодом вона стала популярною і серед вищих класів населення. У цій грі не використовувалася сітка, не було суперництва. Перед гравцями ставилося спільне завдання: якомога довше не допускати падіння волана. Ця гра дала свій початок для становлення спортивного бадмінтону та тенісу [3].

Розвиток бадмінтону, його організаційної, науково-методичної основ викликав необхідність утворення керівного органу і в 1934 р. була заснована Міжнародна федерація бадмінтону (*BadmintonWorldFederation, BWF*), до якої увійшли 9 асоціацій (Англія, Данія, Канада, Ірландія, Італія, Нідерланди, Нова Зеландія, Шотландія, Уельс, Франція). Сьогодні Міжнародна федерація бадмінтону об'єднує 180 членів національних федерацій усіх п'яти континентів. Мета – популяризація бадмінтону у світі.

Міжнародна федерація бадмінтону співпрацює з регіональними керівними органами з метою популяризації бадмінтону у світі, серед них (табл. 1) [1]:

Таблиця 1

Регіональні керівні органи популяризації бадмінтону у світі

	Регіон	Конфедерація	Абревіатура	Члени
	Азія	Конфедерація бадмінтону Азії	БАК	39
	Європа	Бадмінтон Європи	БЄ	51
	Америка	Бадмінтон Пан Ам	БПА	31
	Африка	Конфедерація бадмінтону Африки	БАК	33
	Океанія	Бадмінтон Океанії	БО	11
Всього				165

Як видно з таблиці 1, до співпраці з Міжнародною федерацією бадмінтону долучені організації всіх п'яти континентів. Ще більшу міжнародну популярність бадмінтон здобув включенням в програму Ігор Олімпіад. На Олімпіаді в Барселоні близько 200 млн. глядачів стежили за виступами бадмінтоністів в прямому ефірі. Спочатку, розігрувалося 4 комплекти медалей в одиночному і

парному розрядах серед чоловіків і жінок, а з 1996 р. додатково було включено змішаний розряд.

В Україні бадмінтон розвивається в 14 областях, зокрема, в Дніпропетровській та Харківській він є пріоритетним. Загалом працює 79 тренерів, 6 ДЮСШ, 2 ШВСМ, в яких займаються 2334 спортсмени [1].

Варто зауважити, що заняття з бадмінтону мають позитивний вплив на всі системи організму і, особливо на серцево-судинну систему. Гра у швидкому темпі вимагає прояву ряду якостей, без яких неможливий успіх в сучасному бадмінтоні, зокрема: 1) вміння вчасно переключати на різноманітні режими роботи; 2) вміння проявляти свої найкращі якості в напружених ігрових ситуаціях – всі ці обставини і визначають структуру фізичних якостей, необхідних бадмінтісту. Із фізичних якостей граючись рішучу роль в бадмінтоні, необхідно виділити швидкість у всіх її проявах, гнучкість, спритність, витривалість [4].

Висновок. Таким чином, на основі аналізу літературних даних доходимо висновку, що бадмінтон – гра, яка має давнє походження. Шлях свого становлення та розвитку бадмінтон пройшов з вагомим досягненням включенням в програму Ігор Олімпіад, надаючи йому статус олімпійського. Сьогодні до цієї гри долучаються охочі зі всіх п'яти континентів, що свідчить про її неабияку популярність. Вважаємо, що бадмінтон має великі резерви у залученні дітей до активних занять фізичними вправами і може слугувати однією з важливих ланок великого ланцюга формування мотивації до фізичного самовдосконалення.

Література:

1. Бадмінтон. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Бадмінтон>.
2. Бадмінтон в Україні та світі. URL: <http://fbubadminton.org.ua/istoriya-2/>
3. Історія бадмінтону. URL: <https://ubf.com.ua/istoriya-badmintonu/>.
4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон// *Совецкый спорт*. 2011. URL : <https://docplayer.ru/26434737-Yu-n-smirnov-badminton-uchebnik-dlya-institutov-fizicheskoy-kultury-fizkultura-i-sport>.

**ПРОФЕСІЙНО-СПРЯМОВАНІ ДИСЦИПЛІНИ
В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРАНТІВ
СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»**

А.О. Пархоменко, М.Ю. Титаренко, О.В. Юденко, Є.В. Гончаренко

*Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, Україна*

Актуальність. Питанням професійної підготовки майбутніх фахівців в галузі фізичної культури і спорту присвячено наукові праці вітчизняних науковців Л.П. Сущенко [8]; О.В. Тимошенко [9] та інших, а також та вітчизняних дослідників Л.О. Демінської[2];Л.В. Денисової [3]; П.Б. Єфіменко [4]; Окремі питання адаптивного спорту та адаптивної фізичної культури; особливості підготовки фахівців до роботи в галузі адаптивного спорту та формуванню відповідних компетенцій фахівців присвячено наукові праці Ю.А. Брискін [1]; Р.П. Карпюка[5];І.О. Коут [6]; та інших.

Але базових досліджень, які присвячені формуванню професійних компетенцій магістрантів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (за напрямком професійний, неолімпійський та адаптивний спорт) в процесі вивчення професійно-спрямованих дисциплін та їх місця в системі підготовки майбутніх фахівців нами нажаль не виявлено.

Мета роботи: визначити роль і місце професійно-спрямованих дисциплін в системі підготовки магістрантів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Методи роботи: 1) Аналіз та узагальнення літературних та електронних інформаційних джерел; 2) Аналіз навчальних планів та результатів успішності навчання магістрантів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»; 3) Опитування магістрантів протягом 2019-2020 навчального року(використали Google Форми опитувальників :<https://forms.gle/dyyE7R9VFKkYvw1r9>).

Результати власних досліджень. В таблиці 1 нами представлено розподіл навчальних дисциплін у відповідності до навчального плану та ОПП спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за перший рік навчання.

Розподіл відповідей на питання «Чи працюєте Ви за своїм професійним спрямуванням?» дозволив нам констатувати, що 6,25% респондентів працюють

в галузі фізичної терапії та адаптивного спорту; 12,5% опитаних вказали, що здійснюють професійну діяльність в галузі вищої освіти; 31,25% магістрантів вказали, що працюють тренерами; інші учасники нашого дослідження зазначили, що не працюють за фахом.

Відповіді на питання «Які предмети Ви вважаєте для себе актуальними та обов'язковими до вивчення? (обов'язкові предмети)» засвідчили наступний розподіл відповідей: 75% респондентів вказали що це професійно-орієнтовна іноземна мова; сучасні тренди розвитку спорту, інформаційні технології у науковій діяльності ФКиС констатували по 68,75% магістрантів; актуальні проблеми ФКиС – це думка 62,5% респондентів; на думку 50% магістрантів це сучасні методи дослідження у спорті; по 43,75% респондентів надали перевагу актуальним проблемам СПС та проектній діяльності у спорті; науково-методичний супровід підготовки спортсмена – це думка 37,5% респондентів; педагогіка вищої освіти – 25% здобувачів вищої освіти.

Відповіді на питання «Які предмети Ви вважаєте для себе актуальними та обов'язковими до вивчення (серед предметів за вибором)? ми отримали наступний розподіл результатів за їх кількісним зменшенням, а саме: сучасна система організації спорту професійного, неолімпійського та адаптивного – 75% респондентів; інноваційні засоби фітнесу у СПС – 56,25% магістрантів; дієтологія у спорті – 37,5% опитаних; технології наукових досліджень у галузі спорт – 31,25% респондентів; генетичні та ергогенні фактори у спорті – 25% магістрантів.

Відповіді на питання «Які предмети на Вашу думку можна було б замінити?» виявили наступну думку магістрантів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», а саме: по 31,25% респондентів вважають, що слід замінити такі дисципліни як педагогіка вищої школи та дієтологія в спорті; по 25% опитаних зазначили, що це може бути така дисципліна як генетичні та ергогенні фактори в спорті; 18,75% магістрантів вказали на такий предмет як технологія наукових досліджень, і така ж кількість респондентів не змогли надати чіткої відповіді на питання; 12,5% респондентів вказали на інформаційні

технології, як на дисципліну, яку можна замінити; по 6,25% магістрантів вказали на інноваційні засоби фітнесу в СПС та проектну діяльність у спорті.

Таблиця 1

**Професійно-спрямовані дисципліни в навчальному плані на 2019-2020 н.р.
для магістрантів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»**

Навчальні дисципліни	Години навчальних дисциплін				
	Загальна кіль-ть годин	Лекції	Практ.	Самост.	Кредити
Професійно-орієнтовна іноземна мова	300	0	100	200	10
Сучасні тренди розвитку спорту	90	10	20	60	3
Інформаційні технології у науковій діяльності ФКіС	120	6	34	80	4
Проектна діяльність у спорті	120	14	26	60	4
Педагогіка вищої освіти	90	12	18	60	3
Актуальні проблеми СПС	120	8	32	80	4
Науково-методичний супровід підготовки спортсмена	90	10	20	60	3
Сучасні методи дослідження у спорті	90	10	20	60	3
Актуальні проблеми ФКіС	90	22	8	60	3
Технології наукових досліджень у галузі спорт	210	22	48	140	7
Генетичні та ергогенні фактори у спорті	120	8	32	80	4
Дієтологія у спорті	120	8	32	80	4
Інноваційні засоби фітнесу у СПС	120	10	30	80	4
Сучасна система організації спорту професійного, неолімпійського та адаптивного	150	18	32	100	5
Нормативно-правове забезпечення спорту професійного, неолімпійського та адаптивного	150	16	34	100	5

Результати відповідей, отриманих нами на питання «Знання яких з вивчених Вами предметів, Ви використовуєте у Вашій професійній діяльності?» свідчать про те, що: професійно-спрямована іноземна мова – важливий для 50% опитаних; інноваційні фітнес технології в СПС є актуальним для 31,25% респондентів; 25% здобувачів вищої освіти вказали на те, що «майже всі дисципліни є корисними для моєї професійної діяльності»; 18,75% опитаних вказали на те, що це нормативно-правове забезпечення; дієтологія та інформаційні технології є важливими для 12,5% респондентів; по 6,25% магістрантів назвали такі предмети як сучасні тренди розвитку спорту,

технології наукових досліджень та генетичні та ергогенні фактори у спорті; вказали на те, що не працюють за фахом 6,25% опитаних.

Відповіді на питання «Які дисципліни Вам давалися у навчанні легко?» дозволяють нам констатувати, що: не виликала труднощів іноземна мова за професійним спрямуванням у 25% респондентів; нормативно-правове забезпечення є достатньо легким для 18,75% студентів; достатньо комфортним (по 12,5% респондентів) для вичення були такі дисципліни як інноваційні засоби фітнесу в системі СПС, «Інформаційні технології у науковій діяльності ФКіС»; сучасна система організації спорту професійного, неолімпійського та адаптивного; по 6,25% магістрантів уточнили, що: а) практично не мають труднощів із предметами гуманітарного спрямування; б) зазначили, що «всі дисципліни були в якомусь аспекті важкими»; в) «більшість давались легко», особливо ті, що «пов'язані із спортом»; г) підкреслили, що цікаві та доступні є всі дисципліни, окрім «інформаційних технологій», оскільки на думку респондента «кожен повинен займатися професійно тільки своєю сферою, а при необхідності сайт можна замовити та купити...»; д) зазначили, що це були такі навчальні дисципліни як «Проектна діяльність» та «Генетичні та ергогенні засоби в спорті».

Результати аналізу відповідей на питання щодо того які дисципліни давалися магістрантам у навчанні найважче свідчать про те, що викликали дискомфорт під час навчання «дисципліни, які потребують математичного аналізу» 6,25% опитаних; біомеханіка 6,25% респондентів; інформаційні технології 31,25% магістрантів; технології наукових досліджень в галузі спорт – 25%; генетика – 12,50% респондентів; магістерська – 6,25%; дієтологія в спорті – 6,25%; сучасні тренди розвитку спорту – 6,25%; науково-методичний супровід підготовки спортсмена – 6,25%; сучасні методи дослідження в спорті – 6,25%; Сучасна система організації спорту професійного, неолімпійського та адаптивного – 6,25%.

Аналіз результатів навчання за підсумком екзаменаційних сесій дозволив нам встановити, що середній бал за навчальними дисциплінами в групі магістрантів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (за напрямком

професійний, неолімпійський та адаптивний спорт) мала такі показники (рис. 1): «Нормативно-правове забезпечення спорту професійного, неолімпійського та адаптивного» – 84,87 балів (в даний час цей напрямок актуальніший за інші в процесі навчання); «Професійно-орієнтовна іноземна мова» – 84,47 балів (Іноземна мова використовується у всіх сферах, як і у спортивних, тому вивчення цієї дисципліни для всі є пріоритетнішою); «Сучасні тренди розвитку спорту» – 81,07 балів (вивчається магістрантами, оскільки має велику актуальність для спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», а як зазначалося вище практично 50% опитаних вже працює в цій галузі, тому вивчення, навчально дисципліни в цілому не викликало дискомфорту під час її опанування, про що свідченням є результати атестації під час сесії); «Дієтологія у спорті» – 79,67 балів (є досить специфічним напрямком для вивчення магістрантами, тому що для майбутніх фахівців тренерів або фітнес-тренерів, інструкторів з фізкультурно-оздоровчої діяльності – це є невід’ємною складовою їх професійної діяльності та вимог до рівня професійної обізнаності у своїй справі аби не погіршувати та підтримувати стан людини/дитини з якою вони працюють; але не всі магістранти працюють за професійним напрямком; на нашу думку, саме тому, що не всі здобувачі вищої освіти розглядають свою подальшу професійну діяльність у науковій площині або в якості консультантів спортсменів, тренерів, відвідувачів фітнес-центрів з харчування), вони розглядали для себе цю дисципліну, як елемент саморозвитку особистості); «Проектна діяльність у спорті» – 72,33 балів (під час вивчення студентам надавалось багато цікавої інформації стосовно різних можливостей покращення спортивного життя, при цьому значних труднощів у засвоєнні програмного матеріалу у магістрантів не виникало, але можливо здобувачами освіти не до кінця усвідомлене практичне застосування та реалізація отриманих знань); «Інноваційні засоби фітнесу у СПС» – 71,37 балів (для фахівців, що працюють у своєму спортивному напрямі, є невід’ємною частиною рівня обізнаності у своїй справі (тренер, фітнес тренер) аби не погіршувати стан людини/дитини з якою працюють, але оскільки не всі займаються магістранти працюють за фахом, то частина магістрантів можливо

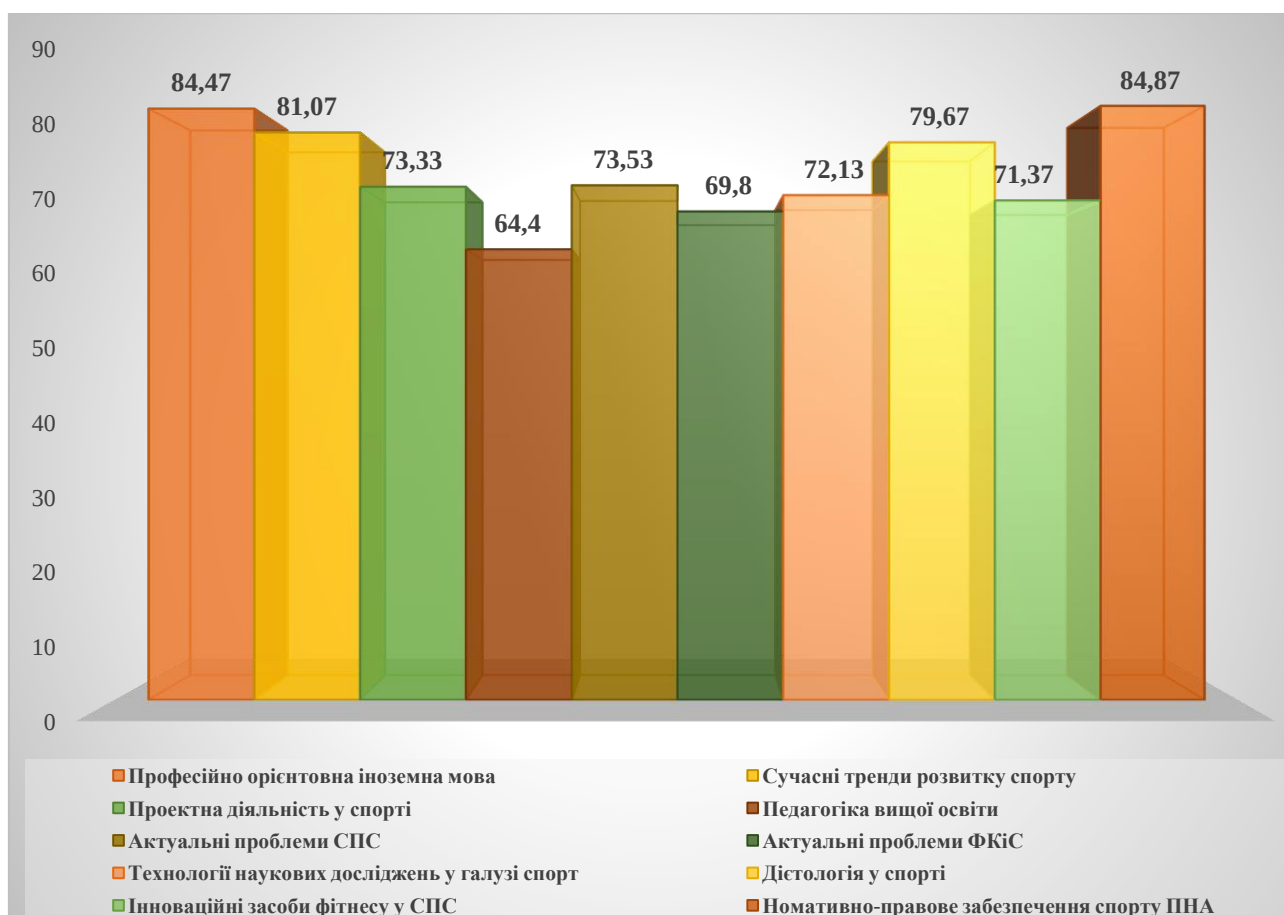


Рис. 1 Середні показники успішності навчання магістрантів НУФВСУ спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (Професійний, неолімпійський та адаптивний спорт)

розглядала для себе цю дисципліну, як елемент професійного розвитку та розширення теоретичних відомостей в цілому); «Технології наукових досліджень у галузі спорт» – 72,13 балів (досить специфічний напрямок для вивчення магістрантами, більшість має не високу зацікавленість у цьому, бо не всі розглядають для себе наукову діяльність, як подальший напрямок роботи чи захоплення у навчанні); «Актуальні проблеми СПС» – 73,53 балів та «Актуальні проблеми ФКіС» – 69,8 балів (виявили не високу оцінку за результати екзаменаційної сесії, що на нашу думку обумовлено не актуальністю для тих магістрантів, які не займаються тренерською діяльністю або здійснюють професійну діяльність в суміжних сферах); «Педагогіка вищої освіти» – 64,4 балів (була для багатьох магістрантів не достатньо актуальною та новою, оскільки дисципліна «Педагогіка» вивчалась ними на рівні бакалаврату, тому нової актуальної та професійно-спрямованої для себе інформації вони не отримували, цим пояснюємо «вимушене» вивчення навчальної дисципліни,

оскільки вона є в навчальному плані магістрантів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»). Саме таке наше бачення того, чому у студентів-магістрантів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (професійний, неолімпійський та адаптивний) виявлено досить високий середній бал за результатами підсумкових сесій під час навчання.

Висновки: проведене нами дослідження свідчить про те, що більшість навчальних професійно-спрямованих дисциплін є цікавими для вивчення, магістри бачать особливості їх практичної реалізації під час вирішення професійних завдань; ефективність оволодіння теоретичними відомостями та практичними вміннями та навчаннями з професійно-спрямованих навчальних дисциплін підтверджують достатньо високі результати підсумкових оцінок на сесіях протягом навчального року.

Література:

1. Бріскін Ю.А. Адаптивний Спорт. Спеціальні Олімпіади: Навч. посіб. / Ю.А. Бріскін; Львів. держ. ін-т фіз. культури. Л. : Ахіл, 2003. 127 с.
2. Демінська Л.О. Міжпредметні зв'язки у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.О. Демінська ; Луган. нац. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. Луганськ, 2004. 20 с.
3. Денисова Л.В. Гіпермедійне інформаційне середовище навчання як засіб професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л.В. Денисова ; Нац. ун-т біоресурсів і природокористування України. К., 2010. 22 с.
4. Єфіменко П.Б. Педагогічні умови забезпечення різнорівневої професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / П.Б. Єфіменко ; Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. Х., 2002. 19 с.
5. Карпюк Р.П. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання у вищих навчальних

зкладах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Р.П. Карпюк ; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. К., 2010. 40 с.

6. Когут І.О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні (на матеріалі адаптивного спорту) : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / І.О. Когут; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2016. 44 с.
7. Освітня професійна програма «Спорт» (другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»). URL :https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/opp_magistr_sport.pdf
8. Сущенко Л.П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: Автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / Л.П. Сущенко ; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. К., 2003. 45 с.
9. Тимошенко О.В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 / О.В. Тимошенко ; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. К., 2009. 38 с.

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФЕХТУВАННЯ В УКРАЇНІ

А.І. Самко, К.В. Краснянський

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

Актуальність. Фехтування як вид спорту входить в програму Олімпійських ігор починаючи з 1896 р, але разом з тим не так популярно, як, наприклад, футбол, хокей чи фігурне катання. Тим часом цей вид спорту має давню історію і входить в трійку найбільш інтелектуальних видів спорту. Виникнення та розвиток спортивного фехтування в Україні охоплює тривалий часовий відрізок – приблизно з другої половини ХІХ ст. і до сьогодення. У цей період значних змін зазнавали процеси суспільно-політичного, економічного, культурного розвитку різних територій України [2].

Тож цікаво було б зробити аналіз періодів та етапів, упродовж яких фехтування сформувалося як один з найбільш пріоритетних видів спорту в Україні.

Мета дослідження – аналіз особливостей становлення та розвитку фехтування в Україні.

Завдання дослідження: 1) Узагальнити факти, пов'язані з історією виникнення та розвитку спортивного фехтування в Україні; 2) Проаналізувати процес розвитку організаційних засад спортивного фехтування в Україні.

Метод та організація дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, архівних та документальних джерел, періодичних видань, матеріалів мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Розвиток фехтування як виду спорту має тисячолітню історію, безпосередньо пов'язану з розвитком людського суспільства. Базою сучасного фехтування стали багатовікові військові та змагальні традиції різних народів. Згадки про це можна знайти у священних хроніках Стародавнього Єгипту, що відносяться до VIII–VI ст. до н.е. Бої на мечях та інших видах холодної зброї займали важливе місце в Древній Греції і Римській імперії як засіб військово-фізичної підготовки, а у подальшому – як видовищне мистецтво володіння ними.

На зміну рабовласницькому ладу прийшов феодальний. Набували розвитку лицарські турніри, створювалися фехтувальні братства. Винайдення вогнепальної зброї у XVI ст. сприяло новому поштовху у розвитку фехтування. Аналіз доступної літератури дозволив визначити, що розвиток спортивного фехтування в Україні умовно можна розділити на три основні періоди:

- *дореволюційний* (друга половина XIX ст.–1916 р.);
- *радянський* (1917–1991 рр.), що включає 2 етапи: I етап (1917–1951 рр.) та II етап (1952–1991 рр.);
- *сучасний* (*пострадянський* – з 1992 р. до сьогодні).

Аналіз літературних джерел і документальних матеріалів дозволив встановити, що спортивне фехтування на території України було започатковане приблизно у другій половині XIX ст. У цей час заняття

фехтуванням, використовувалося переважно з усвідомленою оздоровчою та виховною метою в рамках певних гімнастичних систем. Так, у 1854 році педагог Габерле відкрив у Львові школу фехтування та гімнастики. У 1895 року з ініціативи доктора Євгена Гарнич-Гарницького був заснований Київський атлетичний гурток, де проводилися заняття з фехтування на рапірах. Велику роль у справі популяризації та подальшого розвитку фехтування в Україні відіграли сокольські гімнастичні осередки Львова, Києва та Харкова.

Офіційні змагання з фехтування почали проводитися з 1860 р. на імператорські призи. Учасниками були армійські офіцери та нечисленні учні приватних фехтувальних шкіл. Фехтування поширювалося винятково серед привілейованих верств населення. На початку XX ст. почали створюватися військові курси для підготовки викладачів цього виду спорту.

Першим українським фехтувальником, який досяг успіхів на міжнародній арені, був П. Заковорот (1870–1951 рр.). Його слід вважати одним із засновників вітчизняної школи фехтування. Він виховав плеяду видатних спортсменів і тренерів, які підняли престиж українського фехтування у післявоєнний період до світових вершин.

У перші роки радянської влади фехтування має переважно прикладний характер, що визначається завданням військового значення, які стоять перед країною. Вже у «Статуті робітничої Червоної гвардії», виданому у 1917 р., зазначалося, що фехтування входить до програми підготовки бойових дружин [4]. Прикладне фехтування в цей період розвивалося, головним чином, у вигляді фехтування на багнетах.

Фехтування в Україні до 1930 р. масового поширення не набуло, хоча передумови до цього були: проводилися заняття у гуртках і секціях, організовувалися змагання. Зокрема, в межах I Всесоюзної спартакіади відбувся перший чемпіонат СРСР з фехтування, в якому брали участь і українські спортсмени.

Під час Другої світової війни багато фехтувальників пішли на фронт, інші проводили навчання з бою на багнетах, метання гранат і подолання перешкод.

Після закінчення війни почався швидкий розвиток фехтування в Україні. З 1945 р. щорічно проводилися чемпіонати України і СРСР з фехтування на усіх видах спортивної зброї. Відкриття в Україні перших на той час спортивних шкіл і спортивних шкіл молоді сприяло швидкому відродженню цього виду спорту.

Фехтування в спортивних організаціях нашої країни отримало подальший розвиток як олімпійський вид спорту. У 1952 р. в Гельсінкі під час Ігор XV Олімпіади Всесоюзну секцію фехтування було включено в Міжнародну федерацію фехтування (FIE), що значно сприяло розвитку міжнародних спортивних зв'язків. Першим українським олімпійським чемпіоном фехтування став шпажист Г. Крисс, який здобув перемогу в 1964 р. на Іграх XVIII Олімпіади в Токіо в особистих змаганнях на шпагах.

Однією з умов зростання досягнень українських фехтувальників у радянський період стало покращення діяльності спортивних організацій, розвиток спортивної науки, зростання матеріально-технічної бази, створення у країні центрів олімпійської підготовки, оснащених сучасним обладнанням та інвентарем. У цей період великих успіхів досягла наука про спорт. Створено радянську школу фехтування – одну з передових і науково обґрунтованих у світі.

Після прийняття Верховною Радою УРСР 24 серпня 1991 р. «Акту проголошення державної незалежності України» виникла правова підстава для звернення НОК України про його визнання на світовій арені. На Іграх XXV Олімпіади 1992 р. чотири українські фехтувальники вибороли такі медалі різного ґатунку. У 1997–1999 рр. чемпіоном світу в особистих змаганнях став рапірист С. Голубицький, у 2003 р. чемпіонами світу стали шабліст В. Лукашенко і шпажистка Н. Конрад, у 2004 р. бронзовим призером Ігор XXVIII Олімпіади в Афінах став шабліст В. Третяк. У 2008 р. чемпіонами Ігор XIX Олімпіади у Пекіні стала команда шаблісток. У 2009 р. чемпіонами світу також стала команда шаблісток. У 2012 р. чемпіонкою Ігор XXX Олімпіади у Лондоні стала шпажистка Я. Шемякіна, бронзовою призеркою – шаблістка О. Харлан. У 2013 р. чемпіонами світу стали шаблістка О. Харлан і команда шаблісток. 2014 р. чемпіонкою світу стала шаблістка О. Харлан, 2015 р. чемпіонами світу стала

команда шпажистів, 2016 р. на Іграх XXXI Олімпіади у Ріо-де-Жанейро (Бразилія) срібні медалі виборола команда шаблісток, бронзову – шаблістка О.Харлан в особистих змаганнях. 2018р. Б.Нікішин та Р.Свічкарь вибороли бронзові нагороди Чемпіонату світу, а у 2017 та 2019 роках бронзу виборола О.Кривицька.

Спортивні результати українських фехтувальників на Іграх Олімпіад, чемпіонатах світу та Європи є кращим доказом того, що Україна – держава з багатими фехтувальними традиціями.Сьогодні фехтування – пріоритетний олімпійський вид спорту першої категорії, який розвивається в 16 областях України, сім з яких затверджено пріоритетними.

Висновки: Аналіз доступної літератури показав, що розвиток спортивного фехтування в Україні умовно можна розділити на 3 періоди дореволюційний (друга половина ХІХст.–1916 р.);радянський (1917–1991), що включає два етапи: перший (1917–1951) та другий (1952–1991);сучасний (пострадянський – з 1992 р. до сьогодні) кожен з яких має свої характерні особливості. Варто відзначити, що в будь-який з цих періодів українські фехтувальники показували високі результати на міжнародній арені.

Література:

1. Аркадьев В. Краткие сведения из истории фехтования : Фехтование: учеб. для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1959. С. 14–75.
2. Дьоміна О. Зародження та розвиток фехтування в Галичині до 1939 року / О. Дьоміна, В. Бусол // *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2010. № 1. С. 3–10.
3. Дьоміна О. Історична періодизація розвитку спортивного фехтування в Україні / О. Дьоміна, В. Бусол // *Спорт. вісн. Придніпров'я*. 2013. № 3. С. 191–195.
4. Кульчицький С.В. Періодизація вітчизняної історії у працях Інституту історії України НАНУ.// *Укр. істор. журн*. 2011. № 3. С. 161–173.

5. Дрюков О. Періодизація історії формування та розвитку спортивного фехтування в Україні // *Теорія і методика підготовки спортсменів*. 2017. № 3. С.15-19.

СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ЕФЕКТИВНА СКЛАДОВА КОМПЛЕКСНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ АТО І ОСС В УКРАЇНІ

М.О. Тимошук, О.В. Юденко

*Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, Україна*

Актуальність. Пошуку нових форм і методів фізичного виховання учнів, ефективних технологій (спортивне орієнтування, в тому числі), що сприятимуть підготовці всебічно розвиненої та творчої особистості присвячено роботи А.О. Артюшенко, Ю.С. Костюк, Ю.С. Фіногенов; вчені вважають, що спортивне орієнтування відкриває широкі можливості в професійній діяльності фахівців з фізичної культури і спорту, а також осіб, залучених до цього процесу (Ч.А. Дажі, О.В. Доценко, Б.О. Слонов, А.Г. Шугаєв та ін.); Д.С. Якушев вважає, що спортивне орієнтування сприяє фізичному розвитку, вихованню волевих та моральних якостей; Я.П. Галан, Н.А. Коломієць, W. David та ін. підкреслювали, що воно розвиває інтелектуальні здібності, підвищує розумову працездатність; С.А. Король, М. Г. Суханов наголошували на тому, що цей вид спорту поліпшує показники функціонального стану та фізичного здоров'я; В.А. Березовський, Х.Р. Хіменес, О.М. Худолій, D. Adams зазначали, що спортивне орієнтування є ефективним засобом сполученого розвитку основних фізичних якостей та рухових навичок учнів [1]. Але на жаль, в процесі аналізу та узагальнення інформаційних даних нами не знайдено наукових праць, які присвячено теоретичним засадам та методичним особливостям застосування спортивного орієнтування в якості ефективної складової комплексних програм фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців АТО і ОСС. Це підтверджує актуальність нашого дослідження в сучасних умовах розвитку спортивного орієнтування в Україні, і як адаптивного виду спорту, в тому числі.

Мета роботи полягала у характеристиці спортивного орієнтування як ефективної складової фізкультурно-спортивної реабілітації військових, отримавших ураження та інвалідність внаслідок бойових дій.

Методи роботи: 1) Аналіз та узагальнення навчально-методичних та інформаційних інформаційних джерел за тематикою дослідження; 2) Аналіз закордонного досвіду; 3) спостереження за процесом фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців АТО і ООС в Україні.

Результати власних досліджень. Як зазначається на офіційному сайті Федерації спортивного орієнтування України [3] поняття «спортивне орієнтування» як вид спорту слід розглядати як: 1) «вид спорту, суть якого полягає в орієнтуванні на місцевості за допомогою карти та компаса та найшвидшого знаходження заданих контрольних пунктів»; 2) «складний багатокomпонентний вид спорту, в якому для досягнення високого результату необхідно в рівній мірі володіти всіма компонентами: фізичною, технічною, тактичною, психічною та інтегральною підготовленістю».

Спортивне орієнтування як вид змагання започатковане у Скандинавії, як елемент підготовки Збройних Сил. Турніри зі спортивного орієнтування до 1895 р. проводили тільки армії Об'єднаного Королівства Швеції та Норвегії. Згодом такі змагання стали проводитися і поза армією [3]. Правила змагань набрали сучасний вигляд тільки з 1918, коли президентом Стокгольмської Любительської Асоціації Легкої Атлетики майор Ернст Килландер запропонував новий вид кросс-кантрі змагань (cross country / x-country) [3]. Вже тоді спортсмени могли вибирати свої переміщення, були введені основні поняття спортивного орієнтування: основні правила спорту, параметри і види дистанцій, вибір орієнтирів для постановки контрольних пунктів, вікові категорії і правила організації змагань, а майора Килландера багатьох фахівців називають «батьком спортивного орієнтування» [3].

Як підкреслює М.Г. Тіщенко [4] «спортивне орієнтування та туризм довгий час своєї історії йшли разом. На його думку, становлення орієнтування у Радянському Союзі та в Україні нерозривно пов'язано з туристським активом,

який створював правила, малював карти, проводив змагання, готував команди; а поступово цей актив дедалі більше уваги віддавав орієнтуванню, але продовжував ходити у походи».

Популярність спортивного орієнтування, як різновиду рухової активності та спортивної діяльності дуже швидко зростала в світі. І відкриті Міжнародні змагання проведено в Швеції, біля Стокгольму в 1960 р. (7 країн-учасниць). У 1961 р. в Копенгагені створено Міжнародну Федерацію Спортивного Орієнтування, у яку ввійшло 10 країн: Болгарія, Данія, Західна та Східна Німеччини, Угорщина, Норвегія, Фінляндія, Чехословаччина, Швейцарія та Швеція. І чемпіонат Європи проведений у Норвегії (1962) далі перейменований на Чемпіонат світу, а І Чемпіонат СРСР пройшов в Україні у Закарпатті (1963) біля м. Ужгорода, неподалік Невицького замку.

З позицій сьогодення, згідно з класифікацією Міжнародної федерації спортивного орієнтування (IOF) існує кілька різних форм цього виду спорту: класичне орієнтування, орієнтування на лижах, на гірських велосипедах, нічне орієнтування, рогейн та орієнтування для інвалідів[3].

На офіційному сайті Федерації спортивного орієнтування України [3] зазначається, що «спортивне орієнтування є видом спорту, в якому учасник змагань за допомогою спортивної карти і компаса повинен якнайшвидше подолати дистанцію, відвідавши певну кількість точок, які влаштовані на місцевості – контрольних пунктів (КП – трикутна помаранчево-біла призма з розміром сторони 30х30 см), яку влаштовують на точному орієнтирі (горб, яма, галявина, інше), що є на карті, і обладнують засобом для відмітки (олівець, компостер, електронні засоби відмітки); на старті учасник отримує спортивну карту з нанесеними КП, кількість яких та послідовність їх проходження, визначають судді; переможець на дистанції визначається за найкращим часом проходження всіх позначених на карті КП». Фахівці констатують, що учасників поділяють на групи – у відповідності до віку (10-60 років і старші) і кваліфікації 21E (еліта: МС та КМС) та 21A (розрядники), серед чоловіків і жінок. Спеціалісти з позицій сьогодення кваліфікують такі основні типи дистанцій як:

спринт, середня дистанція, довга дистанція і естафети (2-4 етапні). Найпопулярніший вид спортивного орієнтування – за заданим напрямком. Існують також спортивне орієнтування за вибором; спортивне орієнтування на намічених дистанціях. Це особливості спортивного орієнтування, як виду спорту. Далі ми спробуємо визначити особливості його як складової спортивно-фізкультурної реабілітації.



Рис. 1 Спортивна орієнтування – зародилося як армійські спортивні турніри

Наш багаторічний практичний досвід дозволяє констатувати, що спортивне орієнтування – це такий вид спорту в якому учасники діють суто індивідуально, поза увагою суперників, глядачів, суддів і навіть тренерів, тому в цьому виді спорту, для досягнення мети, необхідна ґрунтовна психологічна підготовка, прояв наполегливості, сміливості та рішучості; спостерігається, що під час занять спортивним орієнтуванням підвищується обсяг уваги та розвивається перемикання уваги. Вирішуються проблеми невміння управляти своїми емоціями та настроєм, адже найчастіше саме від цього залежить успішність виступу на змаганнях зі спортивного орієнтування для спортсменів будь-якого рівня кваліфікації.

В. Шевченко [6] розповідає історію спецпризначенця «Іспанця» (Олександра), учасника військових локальних конфліктів ХХ-ХХІ ст. Сьогодні це людина-легендасеред снайперів, розвідників та спецпризначенців, він отримавінвалідність та став кавалером недержавного ордена «Народний Герой України». А за часів Афганської війни він вже був між небом та землею – втративши під час завдання зв'язок з групою, їх потім поспіхом списали на «бойові втрати», і 12 військових мусили доводити, що вони не фантоми. Це була певна для них психологічна війна з людською байдужістю та бюрократизмом до якої вони військові з багатьма вдало виконаними спецопераціями виявилися не готові – вони кілька років доводили, що живі... Але ця людина непередбачувана в усьому – нешаблоннірішення, їхнє блискуче виконання та відвага на межі безумства. На початку військового конфлікту в Криму (де тоді проживав) та на Сході України його він не вирішував де повинен знаходитися – відповідь для фахівця його рівня була дуже наочною: самостійно форсував на БРДМС та вирушив на пошуки українських військових частин; 5 разів з розвідниками входив до Іловайського котла, щб вивести побратимів з оточення [6].

Деякі історії військового життя для багатьох на мирній території схожі мабуть, на історії з підручників часів другої світової війни, але це реальна людина, громадянин, українець за духом і серцем, і ми не просто так згадали, про історію цього досвідченого військового фахівця – він є МС зі спортивного орієнтування, що неоднаразово допомагало йому в повсякденному житті та професійній діяльності. У військовій частині де він воював вже зараз «згоріла» його особова справа та списки особового складу, і сьогодні знову війська легенда для багатьох повинен орієнтуватися в державних, юридичних та медичних «шляхах і картах» і завершити дистанцію на «фініші», знову доведши, що живий (уламок 120-ї міни пройшов крізь серце – стабілізували його військові лікарі в м. Дніпро, далі – 5 місяців оперували та лікували в Центральному військовому госпіталі м. Київ). І не зважаючи на всі «пригоди» він знову в зоні конфлікту та допомагає в спецопераціях військовим розвідникам [6].

Одна історія життя військового, українця багато чому вчить – спортивне загартування, витримка, незламний дух, непереоцінний колишній досвід в спортивному орієнтуванні, а сьогодні помножений на практичні уміння спецпризначення; пекельна жага до життя та навіть досвід «воскресіння»...

На нашу особисту думку, після таких практичних історій неймовірного відновлення організму військовослужбовців після поранень та травм, які призводять до важких уражень, втрати здоров'я, до іналідизації можемо заключити, що попередній спортивний досвід, відіграє в цьому неостанню роль.

М.Г. Тіщенко (жива легенда спортивного орієнтування України) [4] зазначає, що «спорт по-справжньому нас загартував, дав путівку в життя – жоден з нас не збився з дистанції, не опинився на узбіччі життя. Всім, чого досяг, я зобов'язаний спорту: він виховав у мені волю до перемоги, працьовитість, терпіння, витривалість, порядність»; «спортивне орієнтування подарувало багато друзів, одночасно однодумців по життю і товаришів на трасах». М.Г. Тіщенко виграв «Кубок Карпат» (один з найцікавіших турнірів для орієнтувальників) і стає першим на Буковині МС СРСР (1972, м. Львів). На той час це була неймовірна сенсація [4].

З позицій сьогодення «табір активної реабілітації» є одним з найефективніших методів відновлення фізичного та соціального стану людини після травми хребта[5]. Метою таборів активної реабілітації є досягнення людиною у колясці максимальної незалежності від сторонньої допомоги, і тим самим, покращення якості свого життя[5]. Фахівці наголошують на тому, що «філософія цих таборів ґрунтується на гаслі – «навчився жити після травми сам – навчи іншого»» [5]. Особливістю цих таборів є те, що «головну роль в процесі навчання відіграють інструктори у колясках, які вже мають чималий досвід самостійного життя і саме вони мають неабиякий психоемоційний вплив на учасників табору, оскільки служать переконливим прикладом можливості вести повноцінне життя на рівні зі звичайними людьми» [2; 5]. Методика проведення таборів активної реабілітації надана Шведською неурядовою організацією RG Aktiv Rehabilitering [2; 5].



Рис. 2 Табори активної реабілітації мають важливу складову, рух пересічною місцевістю в різних формах, туристична діяльність, оздоровча ходьба, гідрокінезотерапія, спортивні ігри та анімалотерапія

Як представлено нами на рисунку 2 одна з програм НАТО, яка ефективно впроваджується в Україні з 2016 р. – програма активної реабілітації «Повернись живим» [2; 5]. Важливою її складовою є туристичні маршрути, різновиди ходьби та бігу, рух пересічною місцевістю – це все створює сприятливі умови для використання засобів спортивного орієнтування в комплексних програмах фізкультурно-спортивної реабілітації. Розглядаючи спортивне орієнтування як складову фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців АТО і ОСС, можна зазначити, що спортивне орієнтування не просто сприяє реалізації засад здорового способу життя, а всебічно розвиває та відновлює особистість, вирішуючи проблеми складності прийняття рішень, питання самостійного мислення; урізноманітнює зовнішній простір, в якому відбувається терапевтичний вплив на травмованих; покращує комунікативні здібності, дає можливості для більш ефективної соціальної адаптації; сприяє створенню стійкого позитивного психо-емоційного стану реабілітантів. Реалізуючи завдання зі спортивного орієнтування в процесі терапевтичного впливу,

військовослужбовці максимально наближаються до тих умов, в яких діяли під час виконання професійних завдань військових.

Як зазначає М.Г. Тіщенко [4] «фундаментом спорту в цілому є бажання довести «що ти є більш швидким, сміливим, спритним, витривалим, ніж інші; спочатку над однолітками, далі – бажання визнання, самоствердження в своїх очах та в очах оточуючих». Але на думку видатного українського спортсмена і тренера «не груба сила, а красива перемога розуму завжди цінувалася найбільше» в цьому виді рухової активності та спортивної діяльності. Він підкреслює, що «коли в змаганнях присутній елемент таємничості й непередбачуваності, то дитина або дорослий захоплюються таким видом спорту надовго».

М.Г. Тіщенко [4] наголошує на тому, що «інтелектуальні види спорту – це ті види, в яких на першому місці все ж таки розумова діяльність – стають сьогодні у світі дедалі популярнішими, а одним з них є спортивне орієнтування». Фахівець називає його «інтелектуальним кросом – біг на витривалість, але біг «з головою» [4]. Також він підкреслює, що «людей, наділених фантазією, в орієнтуванні приваблює новизна та таємничість кожних змагань – в орієнтуванні щоразу нова дистанція; на кожній дистанції спортсмен повинен прокласти тільки йому одному відомий варіант між контрольними пунктами, на новій місцевості, в інших умовах; людина тут органічно пов'язана з природою». Тільки невидовищність виду (вона практично неможлива) обмежує спілкування глядача зі спортсменами, але не зменшує зацікавленість в реалізації обраної рухової активності для самих учасників змагань або сортивно-оздоровчих свят. На нашу думку, для військових це більш ніж природний варіант для вирішення професійних завдань, особливо для спеціалізованих військових підрозділів.

Висновки: проведений нами аналіз та узагальнення інформації щодо особливостей спортивного орієнтування як виду спорту, в тому числі і адаптивного, дозволяє стверджувати, що його доцільно включати в комплексні програми фізкультурно-сортивно-реабілітації військовослужбовців – учасників АТО і ОСС як ефективної складової; ефективність подібних програм

відновлення здоров'я та фізичного стану учасників військових локальних конфліктів підтверджується багаторічним досвідом країн альянсу НАТО.

Література:

1. Березовський Василь Анатолійович Методика навчання споривного орієнтування учнів старшої школи в процесі фізичного виховання : Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук 13.00.02 – теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Київ : НУ імені М.П. Драгоманова. 2017. 20 с.
2. Група активної реабілітації. URL : <https://gar.org.ua/tabir/>
3. Офіційний сайт Федерації спортивного орієнтування України URL: <https://orienteering.org.ua>
4. Тіщенко М. У спорті не груба сила, а красива перемога розуму цінується більше. 11 вересня 2015. URL: <http://chas-z.com.ua/news/>
5. Табори активної реабілітації для осіб з травмою хребта та спинного мозку URL : <https://gurt.org.ua/news/trainings/44756/>
6. Шевченко В. Воскресіть мене із «двохсотих»! // *АрміяInform*. 30т січня 2020. URL : <https://armyinform.com.ua/2020/01/voskresit-mene-iz-dvohsotyh/>

СУГЛОБОВА ГІМНАСТИКА – ЕФЕКТИВНА СКЛАДОВА КОМПЛЕКСНИХ ПРОГРАМ

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ АТО

Я.М. Фролов, А.О. Тесленко, О.В. Юденко, Н.М. Крушинська

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

Актуальність. З позицій сьогодення актуальним питанням в Україні в багатьох галузях лишається медико-соціальна проблема. З нашої точки зору, це обумовлено великою чисельністю учасників військових локальних конфліктів в цілому, зокрема з 2014 р. – їх переважна частина це учасники АТО, як молодого, так і середнього віку, які внаслідок бойових дій та військової травми потребують відновного лікування та тривалого процесу фізичної реабілітації, яка дозволить повернути їх до повноцінного побутового та соціального життя. Суглобова

гімнастика з позицій сьогодення розглядається як «комплекс вправ, спрямований на оздоровлення, розтягнення та розробку м'язової системи всього організму; профілактична і терапевтична методика дуже ефективна при деяких захворюваннях ОРА» [1; 4; 9-11].

З позицій сьогодення актуальними для застосування є багато добірок терапевтичних вправ для суглобів цілого ряду іменних авторських комплексів від відомих лікарів та спортивних інструкторів; інші зупиняють вибір на перевірених сторіччями практиках східних оздоровчо-рекреаційних систем.

Слід підкреслити, що користь у фіналі від їх застосування практично рівноцінна – сучасні авторські методики є компіляцією розминки з практик східних єдиноборств з динамічним виконанням деяких асан йоги.

Мета дослідження – визначити роль та місце суглобової гімнастики в комплексних програмах фізкультурно-спортивної реабілітації учасників АТО.

Методи дослідження: 1) Аналіз та узагальнення спеціалізованої навчально-методичної літератури та електронних інформаційних джерел за тематикою дослідження.

Результати власних досліджень. У воєнний час при застосуванні мінно-вибухових пристроїв основне місце займають травми ОРА, які є причинами стійких порушень функцій організму, що ведуть до інвалідності. Важливим є і той факт, що інвалідність встановлюється у людей працездатного віку, які до отриманої травми мали достатньо високу якість життя, були соціально затребувані і активні. Тому при проведенні комплексної реабілітації постраждалих унаслідок бойових дій і військової травми повинні враховуватися досить високі їх запити на інтеграцію у суспільство [4; 8; 10; 11]. За медичними статистичними даними світового масштабу свідчить про те, що кожна друга людина в світі страждає патологіями ОРА.

Медична реабілітація є провідним напрямком комплексної реабілітації військових унаслідок бойових дій і військової травми, які перенесли ампутацію нижніх кінцівок. Медичні аспекти припускають правильну оцінку можливості відновлення рухової активності: грамотне проведення різних видів відновного

лікування з метою зменшення тугорухливості суглобів, можливого усунення її проявів і хвороб, а також відновлення або компенсації втрачених функцій; правильне призначення конструкції і вибір ортезу для первинного ортезування, якщо це необхідно.

При цьому консервативні методи лікування є складовою частиною комплексного відновного лікування постраждалих після ампутації нижньої кінцівки, які включають: ЛФК (терапевтичні вправи), лікувальний масаж, фізіотерапевтичні процедури. Послідовне та цілеспрямоване використання фізичних методів лікування дозволяє максимально активізувати пацієнтів, найбільш повно підготувати до повсякденного життя. На рис. 1 нами подано загальну характеристику найбільш поширених традиційних та інноваційних авторських методик суглобової гімнастики, а на рис. 2 визначено показання та протипоказання щодо застосування суглобової гімнастики та ефективність її впровадження з метою відновлення рухової активності [1; 4; 5; 8-11].ЛГ є найбільш поширеною формою ЛФК, має широкий спектр дії на організм залежно від клінічного стану. До спеціальних вправ (СВ) відносять вправи для розвитку координації рухів та функції рівноваги, суглобова гімнастика для усунення контрактур. Виконання СВ спрямовано на розвиток здатності до диференціювання м'язових зусиль та довільного розслаблення м'язів. При виконанні вправ важлива участь окремих м'язових груп в одному русі. Вправи виконуються у статичному та динамічному режимах [4; 8; 9].

Особливо важливі активні СВ, спрямовані на диференційоване оволодіння всією гамою м'язової діяльності: навчання мінімальним м'язовим напруженням та відновленням вміння дозувати це напруження; швидкість руху, амплітуду руху та інші фізичні величини руху. Велику увагу приділяють активному зоровому, пропріоцептивному, слуховому та іншим видам контролю з боку хворого; включають спеціальні навчання цілеспрямованим руховим актам. Кожну дію проводять спочатку пасивно, під зоровим контролем хворого, потім активно 3–4 рази на здоровій кінцівці. Далі активні рухи виконують одночасно обома кінцівками з корекцією руху в ураженій кінцівці. Після цього заданий рух

роблять тільки ураженою кінцівкою. В окремих випадках легше виконувати рухи не одночасно обома кінцівками, а по чергово; легкі дії поєднують із складнішими.

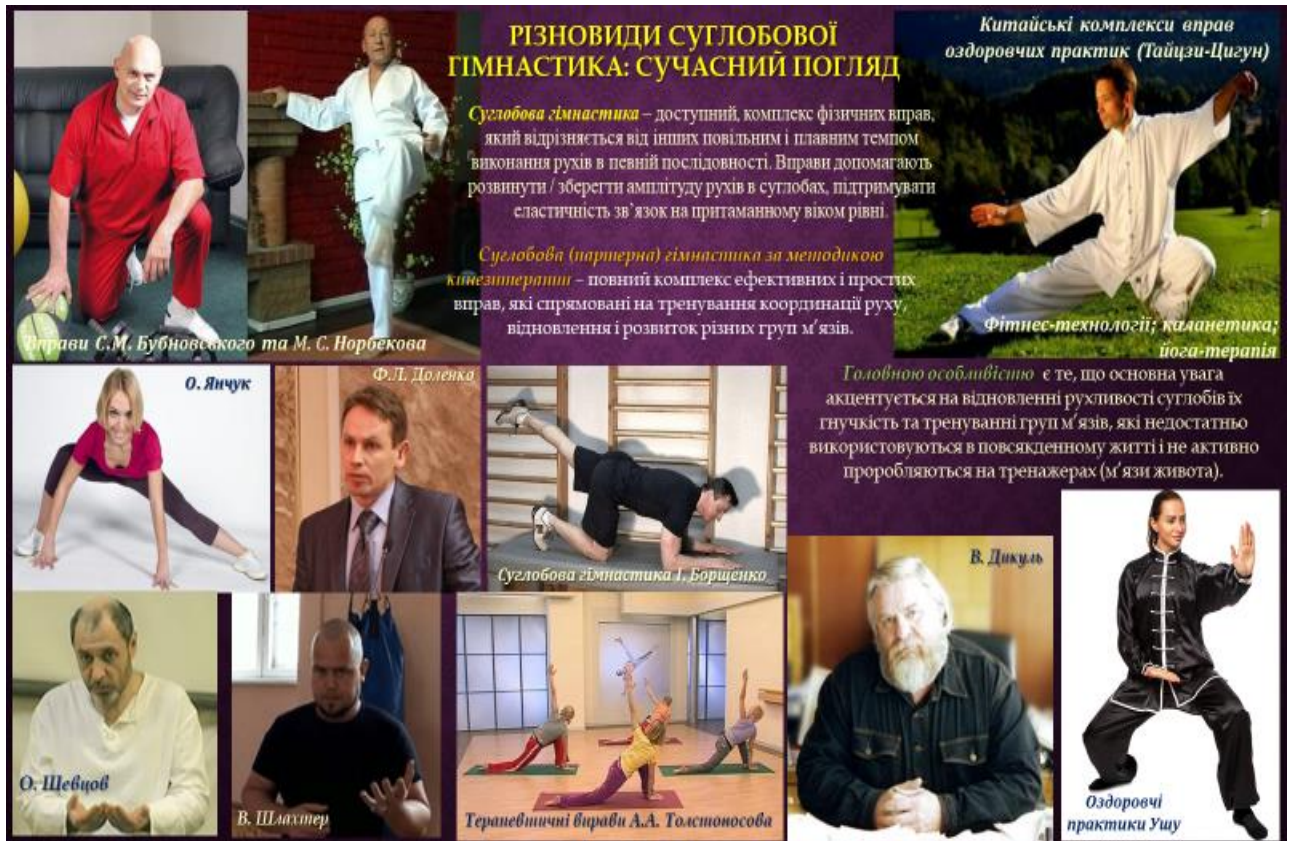


Рис. 1 Загальний огляд сучасних терапевтичних суглобових практик

Щоденне виконання комплексу простих елементів суглобової гімнастики є оптимальною формою навантаження для організму, яка допомагає:

- збільшити витривалість суглобів і хребта, зміцнити їх і розвинути їх гнучкість,
- позбутися від зайвих кілограмів,
- зміцнити основні групи м'язів,
- омолодити організм в цілому,
- подолати негативні наслідки підвищених навантажень,
- позбутися від сольових відкладень в суглобах,
- відрегулювати роботу нервової системи,
- налагодити функцію щитовидної залози.

Протипоказання до занять суглобової гімнастикою
Їх практично не існує, але перш ніж приступити до занять, краще проконсультуватися з лікарем; з обережністю та в уповільненому темпі потрібно виконувати вправи:

- ❖ При зниженому або підвищеному тиску;
- ❖ При різних захворюваннях суглобів;
- ❖ При проблемах з щитовидною залозою;
- ❖ Якщо у вас слабе здоров'я.
- ❖ При вагітності категорично протипоказана гімнастика, спрямована на розробку суглобів нижньої частини тулуба!

В цілому ж, гімнастика для суглобів вважається дуже делікатною формою фітнесу і доступна для всіх, без будь-яких обмежень за віком або іншими параметрами.

Переваги і користь гімнастики полягають в:

- ❖ навантаження тільки під власною вагою (робота без обтяжень) опрацьовує суглоби рівно настільки, наскільки вони здатні;
- ❖ комплекс дозволяє людям, які не мають можливість відвідувати тренажерний зал або басейн, а також тим, кому не можна займатися аеробними видами навантажень, фізично не деградувати;
- ❖ у підлітків нормалізується постава і збільшується обсяг грудної клітини;
- ❖ при грижі хребта вправи зупиняють дегенерацію міжхребцевого диска;
- ❖ шийна гімнастика успішно гальмує розвиток остеохондрозу в цій області, значно збільшує продуктивність розумової діяльності, і поступово виліковує від деяких патологічних станів, наприклад, дієнцефального синдрому;
- ❖ м'язово-суглобова гімнастика м'яко покращує кровообіг і лімфовідтік, що дає відмінні результати при варикозному запаленні вен і початкових стадіях тромбофлебіту;
- ❖ гімнастика пасивна, виконується з помічником, запобігає розвитку тугоподв'язності суглобів при артритах, артрозах, травмах зчленувань і переломах кісток, а деякі види вправ застосовуються для збільшення розтяжки і гнучкості (див. Вправи для розтяжки спини і хребта – запорука здоров'я і ліки від хвороб).

**ЕФЕКТ ЗАСТОСУВАННЯ СУГЛОБОВОЇ ГІМНАСТИКИ;
ПОКАЗІННЯ ТА ПРОТИПОКАЗАННЯ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ**

Рис. 2 Особливості застосування суглобової гімнастики: сучасна практика

Термін «суглобова гімнастика» з позицій сьогодення слід тлумачити як «комплексні вправи, спрямовані на профілактику та оздоровлення суглобів». На сьогодні налічують безліч методик занять суглобовою гімнастикою, як традиційних, перевірених багатовіковою практикою, так і сучасних інноваційних авторських технологій суглобової гімнастики, які мають популярність серед населення, яка виправдана їх ефективністю.

Особливу популярність в колишніх країнах СНГ та Європи мають комплекси суглобової гімнастики за рекомендаціями С.М. Бубновського. Ці комплекси вправ ідеально підходять для осіб, які страждають патологіями ОДА в стадії загострення (крім деяких вправ), для профілактики розвитку хвороб. Суглобова ЛГ: 1) Запобігає стиранню і защемлення міжхребцевих дисків; 2) Суглоби набувають більшої рухливості; 3) Поліпшується кровообіг в тканинах, м'язах; 4) В значній мірі зменшуються неприємні відчуття в суглобах та в спині. Основа методу – використання кинезитерапії (лікування рухом). Різняться 2 види гімнастики: 1) Адаптивна – для початківців; 2) Суглобова – для вже фізично підготовленого після першого виду гімнастики, пацієнта. Для кожного хворого підбирається індивідуальна програма. ЛГ Бубновського спрямована на поліпшення рухливості суглобів і хребта, а також на відновлення резервних можливостей організму [10].

Комплекс для суглобів Норбекова використовується для профілактики і лікування артритів, артрозу, остеохондрозу тощо. Метод є ефективним і надає такі результати: 1) Нормалізує АТ; 2) Усувається біль; 3) Відновлюється рухова активність суглобів. Ми вважаємо, що це комплекс має не лише фізичний вплив на організм, але й психологічний, оскільки авторі підкреслює, що слід на початку заняття потрібно «1) Постаратися повністю розслабити своє тіло – навіть м'язи обличчя; 2) Внутрішні органи теж повинні отримати це розслаблення до появи знемоги; 3) Настрій повинен бути самим позитивним - до справи треба підійти з деяким гумором; 4) Провести масаж вух – це, на думку автора, активує БАТ організму. Потрібно відтягувати вуха в різних напрямках: а) для суглобів рук; б) для суглобів ніг; в) для хребта» [8; 11].

О. Янчук [9] підкреслює, що суглобова гімнастика з позицій сьогодення може включати різні вправи, а саме: 1) за методикою Дж. Пілатеса; 2) вправи стретчингу; 3) вправи виробничої гімнастики; 3); рухові дії спрямовані на нормалізацію функції хребта. На думку фахівця [1; 9; 11] метою занять є: 1) Поліпшення рухливості суглобів та хребетного стовпа; 2) Зміцнити великі суглоби; 3) Стимуляція вироблення суглобної рідини; 4) Поліпшення гнучкості і розтяжки; 5) Позбавлення від сольових відкладень; гімнастика відмінно підходить для ослаблених і літніх людей, дітей; а перевагами суглобової гімнастики вона вважає : 1) Комплекс, що складається з простих вправ, забезпечує організм займається пацієнта потрібної щоденної фізичним навантаженням; 2) Тіло після таких регулярних тренувань стане гнучкішим і витривалішими; 3) Зміцнює м'язи спини, ніг, рук, живота; 4) Допомагає нормалізувати вагу; 5) Позбавляє від сольових відкладень; 6) Зміцнює нервову систему; 7) Регулює роботу щитовидної залози; 8) Сприяє загальному омолодженню організму.

Суглобова гімнастика В. Дикуля для хребетного стовпа завоювала популярність і любов пацієнтів, яких вона в буквальному сенсі поставила на ноги, має беззаперечний профілактичний ефект. Допомагає при кіфозах, лордозах, остеохондрозах, сколіозах, міжхребцевих грижах, ДЦП, після травматичних уражень та ін. Її автор зумів самотійно відновитися після важкої травми та повернувся до нормального життя. Секрет тренувань – вправи з невеликими навантаженнями – вони повертають суглобам колишню рухливість. Переваги гімнастики В. Дикуля: 1) Прекрасно опрацьовує м'язи і зв'язки; 2) Збільшується амплітуда рухів суглобів; 3) Хребет стає сильним і гнучким. Методика В. Дикуля має максимальний ефект при застосуванні із: 1) засобами фізіотерапевтичного впливу; 2) акватерапії; 3) голко-рефлексотерапії; 4) терапевтичними вправами (ЛФК); 5) мануальній терапії; 6) використання авторських тренажерів [1; 3; 4].

Китайська суглобова гімнастика представлена досить великою групою різновидів комплексів з оздоровчих практик Цигун і Ушу, і якщо дозволяє діагноз і координаційна підготовка, то щоденне виконання будь-якого з них,

допоможе зупинити розвиток остеопорозу та остеохондрозу, призведе суглоби в належний стан, нормалізує артеріальний тиск і омолодить організм в цілому[2; 5; 8; 9].

Взагалі утєрапевтичних фізичних вправ суглобової гімнастики практично немає протипоказів; не потребують сильних тимчасових і фізичних витрат; прості та доступні у виконанні. Для зручності фахівці зазвичай поділяють всі вправи комплексу на декілька блоків: 1) Вправи для суглобів стегна; 2) Вправи для суглобів коліна; 3) ЛГ для хребта; 4) Вправи для гомілковостопного суглоба.

Виконання вправ м'язово-суглобової гімнастики готують тіло до інтенсивних фізичних навантажень; використовують як розминку перед будь-яким видом силових тренувань; ці прості вправи допомагають швидше відновлювати після травм і зберегти фізичну форму. При виконанні вправ суглобової гімнастики слід дотримуватися пластичності рухів, повільності під час виконання вправ, що б не спричинити защемлення нервових закінчень.

Суглобова (партерна) гімнастика за методикою кинезитєрапии – це повний комплекс ефективних і простих вправ, які спрямовані на тренування координації руху, відновлення і розвиток різних груп м'язів. Головною особливiстю є те, що основна увага акцентується на відновленні рухливості суглобів їх гнучкiсть та тренуванні груп м'язів, які недостатньо використовуються в повсякденному житті і не активно проробляються на тренажерах (в першу чергу м'язи живота).

Завдяки суглобової гімнастики поліпшується рухливiсть, гнучкiсть суглобів і еластичнiсть м'язів і зв'язок. Ефект досягається за рахунок активної вироблення межсуставной рідини, що змазує суглоби, тому після таких вправ суглоби в прямому сенсі слова перестають скрипіти. Саме тому цей комплекс рухової активності показаний пацієнтам будь-якого віку і може виконуватися в навіть дуже важкому або ослабленому стані. Запорукою успіху є регулярність виконання і правильне дихання [1; 3; 6; 7; 11].

Секрет суглобової гімнастики в тому, що такі заняття змушують активно працювати м'язи, суглоби з сухожиллями і весь ОРА; вправи прості у виконанні

і не вимагають високого ступеня фізичної підготовки, вони є легкими для запам'ятовування.



Рис. 3 Приклади терапевтичних вправ суглобової гімнастики

Загальні методичні рекомендації щодо використання спеціальних комплексів суглобової гімнастики [1; 4; 8; 9; 11]: 1) Вправи виконуються «зверху вниз» (а) м'язи і суглоби ший; б) далі, все по низхідній; в) закінчення тренування – вправи для стоп) – розминка завжди починається з ший; 2) Всі рухи робляться плавно, поступово, без різких взмахіваній; 3) Робити гімнастику бажано щодня, але якщо не вийшло, не варто докоряти собі – сформується стійка відраза до занять; 4) Не потрібно пересилиювати себе, робити що-небудь через біль. Через деякий час амплітуда почне сама по собі збільшуватися, не варто форсувати події; 5) Кількість повторень – від 10 до 15 разів; 6) При наявності проблем з хребтом потрібно дуже обережно виконувати всі скручування і обертання. На період загострення захворювання від таких вправ краще відмовитися; 7) час виконання не більше 10-15 хв.; 8) Правильніше буде проводити тренування після їжі (через 2 год.); 9) Обов'язково потрібно стежити за диханням – воно повинно бути спокійним і рівним, дихати слід через ніс; 10) Максимально дотримуватися

правильної постави під час занять (наскільки дозволяють отримані внаслідок військових дій травматичні ураження та інвалідізація) – рівна спина, пліч та шию і потилицю, повинні являти собою пряму лінію.

Методичні принципи виконання суглобової гімнастики [4; 7; 11]: 1) Вправи виконуються за принципом «зверху-вниз», тобто спочатку ви розминаєте шию і голову, поступово задіюючи нижні частини тіла; 2) Виключіть різкі рухи – суглоби розминаються плавно, без ривків в жодному режимі; 3) Регулярність (щоденно по 15-20 хв.).

Найчастіше під час виконання суглобових вправ основна робота спрямована на окремий суглоб, наприклад, на лікоть. Так, за допомогою різних вправ можна послідовно опрацювати всі основні суглоби і м'язові групи.

Оздоровчий та відновлювальний ефект виявляється тільки при систематичному щоденному використанні цієї профілактично-оздоровчої та терапевтичної технології, а винятком є загальноприйняті протипокази – висока температура, гострий період будь-якої патології або виникнення больового синдрому в суглобах, хребті. Вправи повинні виконуватися регулярно, тобто вони повинні стати корисною щоденною звичкою [1; 4; 9].

Навчання ходьби – складний процес, успішність якого багато в чому залежить від правильного поетапного добору вправ, суворо специфічних для клінічної рухової дії у конкретного хворого. Застосовують СВ з метою ліквідації порушень координації рухів: це тренування поєднаних дій у різних суглобах рук, ніг і тулуба при виконанні таких важливих рухових актів, як ходьба, повороти на місці та в русі, пересування пересіченою місцевістю (нерівність опори, спуск та підйом сходами, зменшення площини опори та ін.), виконання побутових і трудових цілеспрямованих дій.

Є непереоцінним засобом профілактики та лікування больового синдрому в суглобах. Використовують вправи для відновлення і зміцнення функцій рівноваги та спеціальної вестибулярної гімнастики. Вправи для м'язів тулуба і плечового поясу. Для профілактики порушень постави, усунення нахилу таза у фронтальній площині застосовуються спеціальні вправи, спрямовані на розвиток

сили ослаблених м'язових груп – це повороти верхньої і нижньої половини тулуба. Вправи для поперекових м'язів – нахили тазу вперед, праворуч, ліворуч. Приділяється увага розвитку опорної функції рук, що необхідно для забезпечення опори на милицях або тростині [1; 4; 5; 8].

Вправи для розвитку координаційних здібностей. Виконання цих вправ сприяє відновленню координації рухів, узгодженості рухів різних ланок ОРА. Вправи виконуються у різних вихідних положеннях, з предметами (гантелі, набивні м'ячі, гімнастичні палиці) та без них. Може використовуватися імітація ходьби у положенні лежачи на спині, сидячи з рухами рук. Одночасно з гімнастичними вправами проводиться усунення контрактур і тугорухливості у суглобах. Для цього використовується метод ручної редресації (насильницьке виправлення деформації або порочного стану ОРА; є методом ортопедичного лікування в основі якого лежить розтягнення тканин або здавлення їх з відновленням осі або конфігурації даної ділянки тіла) та суглобової гімнастики.

Одним з варіантів практики суглобової гімнастики є виконання вправ в ізотонічному режимі. У цьому випадку зберігається невеликий темп з постійною напругою м'язів, що беруть участь в русі, без фази розслаблення. Так, якщо ми працюємо з ліктьовим суглобом, напруга оточуючих його м'язів буде зберігатися і під час згинання, і розгинання.

Нервова система. З початком фізичної активності у особи, що займається в середньому підключається до роботи 40-60% м'язових волокон. Для того щоб «включити» інші волокна, за рахунок приведення НС до необхідного рівня збудження, потрібен час та м'яке навантаження – це саме час включити суглобові вправи. Якщо знехтувати виконанням підготовчих вправ, особливо початківцем, та відразу перейти до великого навантаження, це викличе стрес у організму. Якщо робити заняття більш плавним і спочатку виконувати динамічні вправи, нервова система встигне м'яко включитися в симпатичний режим.

М'язи. Посилена робота ССС під час фізичних навантажень призводить до розкриття «резервних капілярів», що знаходяться в м'язовій тканині. Хвилинний об'єм крові, який припадає на м'язи поступово зростає в кілька разів у порівнянні

зі середній показником організму в стані спокою (з 15% до 88%). Швидкість і обсяг кровотоку посилюється з початком навантаження і досягає стабільного рівня приблизно через 3 хв. Цей показник варіюється в залежності від того, наскільки практик підготовлений фізично (у тренуваних людей цей процес займає менше часу) [1; 3; 8].

Активний кровотік призводить до поступового збільшення температури м'язової тканини на 1,5-2⁰, що зменшує спорідненість гемоглобіну і O₂, він простіше потрапляє в клітини – це прискорює обмінні процеси (підйом температури на 1⁰ Цельсія підсилює клітинний метаболізм на 30%) і допомагає краще забезпечити працюючий м'яз енергією; дає можливість м'язам працювати без переходу на анаеробне енергозабезпечення, запобігаючи утворенню молочної кислоти, знизити ефект «крепатури» (болі в м'язах, що виникає через кілька годин після інтенсивної або незвичної навантаження).

Суглоби. При активній роботі суглобів, яка починається під час виконання суглобової гімнастики, нормалізується кількість і склад синовіальної рідини в порожнині суглоба. Ця рідина виконує функцію змащення, але якщо її недостатньо, суглоб називають «холодним». Для того щоб суглоби підготувалися до активної роботи, потрібен час [1; 3 7-9]. В області суглобових поверхонь і зв'язок, а також в сухожиллях, що прикріплюються до суглобу, знаходиться велика кількість різних рецепторів, які реагують на зміну величини суглобного кута і швидкість цього процесу, а також на зміну активності м'язів, що оточують суглоб. Частина рецепторів дає швидку відповідь менше ніж за секунду, іншим потрібно від 30 сек. до 1 хв. на адаптацію. Тому існує рекомендація приділяти кожному суглобу від 1 хв. Для того щоб отримати оптимальний вплив на суглоби, рекомендується виконувати вправи з невеликим «самоспротивом», для того, щоб активізувати навколишні м'язи.

Проведений аналіз інформаційних джерел свідчить про те, що більшість авторів надає перевагу в комплексному терапевтичному впливусі з інвалідністю застосування лікувального масажу, але сучасні тенденції також не

виключають використання точкового, сегментарного, вібраційного, гідро- та релакс-масажу [6; 7].

Висновки: на підставі проведеного нами аналізу інформаційних джерел ми можемо констатувати, що суглобову гімнастику з позицій сьогодення слід розглядати як ефективну складову комплексних програм фізкультурно-спортивної реабілітації учасників військових локальних конфліктів, в тому числі і ветеранів АТО; у воєнний час при застосуванні мінно-вибухових пристроїв типовими пораненнями є травми ОРА, які призводять до інвалідності воїнів молодого віку; комплексний відновлювальний терапевтичний вплив дозволяє максимально активізувати пацієнта, підготувати до функціональних змін у житті та навчити користуванню допоміжними предметами пересування; серед консервативних методів відновної терапії найбільш ефективними засобами фізичної реабілітації є ЛФК (терапевтичні вправи), лікувальний масаж і фізіотерапевтичні процедури; проведення лікувальних реабілітаційних заходів дасть можливість більш швидко здійснити повернення до повноцінного життя молодих людей, у тому числі і участь у тренувальному та змагальному процесі спортсменів з обмеженими можливостями.

Література:

1. Бальк, Арно. Гимнастика для вашего здоровья [Текст] : профилактика остеохондроза и заболеваний суставов (артроза, артрита) / А. Бальк. М. : Кристина & С, 1996. 127 с.
2. Бянь Чжичжун Даосская оздоровительная гимнастика. Искусство возвращения жизни и продления долголетия, тайно передаваемое даосами Китая [Текст] / Бянь Чжичжун. К. : [б.и.], 2000. 159 с.
3. Гострий і хронічний суглобовий біль: оптимізація терапії нестероїдними протизапальними засобами в загальнолікарській практиці [Електронний ресурс] / І.П. Катеренчук, Т.І. Ярмола // *Практикуючий лікар*. 2014. № 1. С. 53-60. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/PraktLik_2014_1_12
4. Губарева Е.С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики [Текст] : дис... канд. наук по физическому воспитанию и

- спорту: 24.00.02 / Губарева Елена Сергеевна ; Национальный ун-т физического воспитания и спорта Украины. К., 2001. 212 л.
5. Китайская традиционная медицина [Текст] : руководство по традиционному китайскому массажу и лечебной гимнастике / Пер. В.Л. Букшургинова ; ред. Сунь Шучунь. Ростов-на-Дону : Феникс, 1996. 256 с.
 6. КудринськаЮ., БулахМ.Ідеальна розминка перед силовими тренуваннями: навіщо і скільки. URL : <https://tsn.ua/lady/krasota/fitnes/idealna-rozminka-pered-silovimi-navischo-scho-skilki-1505571.html>
 7. Процайло М.Д. Метод визначення суглобових контрактур // *Вісник наукових досліджень*. 2013. № 2. С. 82-84. URL : Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vndt_2013_2_28
 8. Сазонов, В.Ф. Кинезиологическая гимнастика против стрессов [Текст] : учебно-метод. пособие / В.Ф. Сазонов [и др.] ; Рязанский гос. педагогический ун-т им. С.А. Есенина. Рязань : РГПУ, 2000. 52 с.
 9. Суглобова гімнастика : вправи для початківців. URL :<http://liliia.com.ua/suglobova-gimnastika-vpravi-dlya-pochatktivsiv/>
 10. Що таке суглобова гімнастика Бубновського? Ефективні вправи суглобової гімнастики Бубновського, техніка виконання URL : <https://mamaclub.info/uk/chto-takoe-systavnaia-gimnastika-bybnovskogo-effektivnye-uprajneniia-systavnoi-gimnastiki-bybnovskogo-tehnika-vypolneniia/>
 11. 10 хвилин для здоров'я: щоденна гімнастика при гіподинамії / І. Садовий // *Фармацевт Практик*. 2014. № 1. С. 58-59. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/farmpr_2014_1_27

**СЕКЦІЯ 3. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ
СПОРТИВНОЇ НАУКИ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**



ПРОГРАМУВАННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ТРЕНЕРІВ З ПУЛ-БІЛЬЯРДУ В КРАЇНАХ ЄВРОПИ

В. Скворцов, Є. Скороходова, А. Митько, В.О. Нагорна, Байч Маріо

*Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, Україна*

*Факультет кінезіології, Університет Загребу,
м. Загреб, Хорватія*

Актуальність.З.С. Варналій розглядав підприємництво як особливий тип управління, де підприємець раціонально поєднує фактори виробництва на інноваційній основі та власній відповідальності, організовує та керує виробництвом з метою отримання доходу [8].Сьогодні досить прогресивною та фінансово вигідною для підприємців формою проведення навчального процесу в різних галузях є курси, матеріал яких має вузьку спеціалізацію.Особливо актуальною є можливість використання такого навчального матеріалу на он-лайн курсах в умовах сучасної проблеми карантину.Нагальна проблема в розробці інноваційних освітніх програм у галузі спорту, зокрема в пулі, призвела до формування попиту на цей товар у всьому світі [1-7].Саме тому, логічним є приєднання проведення спеціалізованих курсів з діяльністю міжнародної організації, яка надає статус та здійснює рекламу продукції.

Минулий досвід під час європейських більярдних турнірів показав, наскільки потрібно розраховувати на кваліфікованих директорів турнірів, арбітрів з технічної та соціально-просвітницької точки зору.З цією метою Європейська федерація лузного більярду ініціює розробку навчальних програм для організації міжнародних курсів суддів, директорів турнірів та тренерів настільки часто, наскільки це необхідно.

Місія таких навчальних програм - розвивати більярдний спорт, збільшувати число волонтерів, директорів турнірів, арбітрів та тренерів через програми, що сприяють підвищенню ефективності роботи членів турніру та довготривалої працездатності, інвестуючи в регіональні та національні освітні та дослідницькі партнерства. Завданням цієї програми є реалізація освітніх процесів в більярдному спорті в рамках роботи Європейської федерації лузного більярду.

Мета роботи – розробити ефективну навчальну програму для проведення курсів та підготовки більярдних тренерів в країнах Європи.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Європейська федерація лузного більярду (ЄФЛБ) організовує міжнародні курси для тренерів, директорів турнірів та арбітрів. Лише ЄФЛБ може організовувати такі курси на європейському рівні. Тому реалізація навчальної програми здійснюється під патронатом ЄФЛБ.

Система сертифікації майбутніх тренерів з більярдного спорту має чотири рівні курсів, що проводяться англійською мовою. Для кожного рівня курсу пропонується стандартний навчальний план, кваліфіковані викладачі та необхідні навчальні матеріали.

Особи, зацікавлені в відвідуванні курсу I та II рівня, повинні звернутися до своєї національної федерації. Курси III та IV рівня зазвичай проводяться під час чемпіонату Європи та розраховані на меншу кількість тренерів, які будуть виконувати обов'язки спеціалістів у межах своєї федерації. Щоб отримати право на тренерський курс ЄФЛБ, кандидат повинен мати такі вимоги: кандидату має бути не менше 18 років; успішно пройти курс з вивчення правил ЄФЛБ; вільно володіти англійською мовою; знання основних навичок роботи з комп'ютером; керівництво та командна робота; бути в хороших відносинах з національною федерацією, членом ЄФЛБ; повинен бути зареєстрований власною національною федерацією. Тренери повинні бути зареєстровані в ЄФЛБ через національну федерацію. Ліцензія, надана ЄФЛБ, має дію два спортивні сезони.

Проходження I рівня курсів за матеріалами навчальної програми надає можливість тренеру розкрити освітні аспекти юнацького більярду. Так рівень I – це підготовка кваліфікованих юнацьких тренерів, які не тільки зможуть тренувати та готувати юних більярдистів до змагань U17, але й надаватимуть знання щодо підготовки плацдарму для переходу вихованців на наступний етап багаторічної підготовки. Щоб максимально ефективно використовувати ресурси

та забезпечити оптимальне застосування, курси I рівня будуть проводитись у регіонах країн-членів федерацій, використовуючи акредитованих лекторів та стандартизовані навчальні матеріали, акредитовані ЄФЛБ.

Таблиця 1

ПЛАН ЗАНЯТЬ

Тема	ВСЬОГО	ЛЕКЦІЇ	ПРАКТИЧНЕ	ПРАВИЛА	ІСПИТ З ТЕОРІЇ	ПРАК-Й ІСПИТ	ІНДИВІД-НА РОБОТА
РІВЕНЬ I							
ІСПИТ З ПРАВИЛ	2				2		
ЗМАГАННЯ ТА ЇХ СТРУКТУРА ТА ВИД	2	1		1			3
ВИДИ ПІДГОТОВКИ У БІЛЬЯРНОМУ СПОРТІ	2	2					10
ТЕХНІКА	10	1	5			4	20
ВПРАВИ В БІЛЬЯРДНИХ ПРОГРАМАХ	6	1	4		1		10
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РІЗНИХ ГРУП ГРАВЦІВ	8	2	4			2	20
ПОВЕДІНКА ТРЕНЕРА ТА МОТИВАЦІЯ РІЗНИХ ГРУП ГРАВЦІВ	6	2	2		2		5
ВСЬОГО	36	9	15	1	5	6	60

Курс II рівня призначений для підготовки тренерів для ефективної роботи з юніорами та спортсменами-початківцями. Навчальний план II рівня охоплює всі види підготовки та базується на практичних навичках навчання. У той же час, курс II рівня забезпечує теоретичну базу, достатню для того, щоб тренери могли продовжувати навчатись, як власними зусиллями, так і в структурі навчальних програм. Вступ на II рівень надається успішним та активним тренерам I рівня. Для найбільш ефективного використання ресурсів курси II рівня, як і для I рівня, будуть проводитись в місцях в країнах-членах Європейської федерації, використовуючи акредитовані лекції рівня II та стандартні матеріали курсу. Структура курсу та розклад курсів II рівня є гнучкими (за умови дотримання певних визначених вимог) з метою адаптації до місцевих умов. Нормою буде 4-денний інтернатний курс.

Курс III рівня призначений для ознайомлення з навчанням тренерів, які успішно склали іспит на II рівні та здобули рівень спеціалізації тренера в одній із шести груп підготовки.

Таблиця 2

ПЛАН ЗАНЯТЬ

ТЕМА	ВСЬОГО	ЛЕКЦІЙ	ПРАКТИЧНІ	ПРАВИЛА	ІСПИТ З ТЕОРІЇ	ПРИКТ-Й ІСПИТ	ІНДИВІД- НА РОБОТА
РІВЕНЬ II							
ХАРЧУВАННЯ І ФІТНЕС	2	1	1				6
ТЕХНІКА	14		10			4	10
ТАКТИКА	10	1	5			4	20
МЕНТАЛЬНА ПІДГОТОВКА В БІЛЬЯРДНОМУ СПОРТІ	2	1	1				4
ВПРАВИ В БІЛЬЯРДНИХ ПРОГРАМАХ	5	1	2		1	1	10
МЕТОДИКА ПОБУДОВИ КОРОТКОСТРОКОВИХ ПЛАНІВ	3	2				1	10
ВСЬОГО	36	9	15	1	5	10	60

Таблиця 3

ПЛАН ЗАНЯТЬ

ТЕМА	ВСЬОГО	ЛЕКЦІЙ	ПРАКТИЧНІ	ПРАВИЛА	ІСПИТ З ТЕОРІЇ	ПРИКТ-Й ІСПИТ	ІНДИВІД- НА РОБОТА
РІВЕНЬ III							
ПРОГРАММУВАННЯ ТА ПЛАНУВАННЯ В БІЛЬЯРДНОМУ СПОРТІ	2	1			1		6
ДОВГОСТРОКОВЕ ПЛАНУВАННЯ ТА ПРОГРАМУВАННЯ	2	1			1		6
ІНТЕГРАЛЬНА ПІДГОТОВКА	8	1	3			4	10
АУТОТРЕНІНГ В БІЛЬЯРДНОМУ СПОРТІ	2	1	1				10
ВПРАВИ ДЛЯ ГРАВЦІВ ВИСОКОГО РІВНЯ	20	1	15			4	10
ПІК СПОРТИВНОЇ ФОРМИ	2	1			1		3
ВСЬОГО	40	10	19		3	8	60

Завдяки цій спеціалізації вони можуть почати задовольняти потреби своєї країни у тренерах високого рівня. Передбачається, що більшість учасників III рівня продовжать IV рівень. Крім елементів, характерних для курсу, навчальний план III рівня містить основні елементи, спільні для всіх курсів. Після закінчення курсу III рівня, тренер зможе планувати підготовку до змагань для вихованців різних груп підготовки.

Курс IV рівня ґрунтується на досвіді III рівня і може розглядатися як підвищення ефективності тренерської діяльності. Після закінчення курсу IV рівня тренери зможуть здійснювати підготовку висококваліфікованих

спортсменів та вивести їх на високий рівень спортивної форми на головні змагання циклу, планувати та впроваджувати макроцикли тренувань для висококваліфікованих спортсменів в контексті багаторічного плану. Ці плани повинні призвести до досягнення потенційних, високих показників та конкурентних результатів. Курс III та IV рівня проводяться під час участі на чемпіонаті Європи. Доступ до IV рівня відкритий для тренерів, які виконали необхідні умови проходження рівня III, мали мінімум один рік практичного тренерського досвіду та були рекомендовані їх національною федерацією.

Таблиця 4

ПЛАН ЗАНЯТЬ

ТЕМА	ВСЬОГО	ЛЕКЦІЇ	ПРАКТИЧНІ	ПРАВИЛА	ІСПИТ З ТЕОРІЇ	ПРИКТИ-Й ІСПИТ	ІНДИВ-НА РОБОТА
РІВЕНЬ IV							
ПРОГРАМУВАННЯ ТА ПЛАНУВАННЯ В БІЛЬЯРДНОМУ СПОРТІ	2	1			1		6
ДОВГОСТРОКОВЕ ПЛАНУВАННЯ ТА ПРОГРАМУВАННЯ	2	1			1		6
ІНТЕГРАЛЬНА ПІДГОТОВКА	8	1	3			4	10
АУТОТРЕНІНГ В БІЛЬЯРДНОМУ СПОРТІ	2	1	1				10
ВПРАВИ ДЛЯ ГРАВЦІВ ВИСОКОГО РІВНЯ	20	1	15			4	10
ПІК СПОРТИВНОЇ ФОРМИ	2	1			1		3
ВСЬОГО	40	10	19		3	8	60

4 РІВНЯ НАГОРОД



Рис. 1 Рівні нагород

Іспит буде розділений на теоретичний іспит та практичний іспит, де офіційний інструктор-тренер буде спостерігати за роботою кандидата. Кандидати, які не досягли встановленого стандартом ЄФЛБ рівня на основі іспиту не можуть бути представлені на подальше тестування до моменту закінчення 3-місячного періоду.

Висновки. Таким чином, розроблена нами навчальна програма, при інтеграції в роботу європейської федерації, розкриває ефективні шляхи проведення міжнародних сертифікованих курсів, що охоплюють підготовку більярдних тренерів з 45 країн Європи. Отже, предмет підприємницької діяльності, навчальні курси за розробленою нами програмою, є ефективним засобом розвитку більярдного спорту фінансово вигідним продуктом, який має попит в європейських країнах, навіть в умовах сучасного стану карантину.

Література

1. Borysova O., Nagorna V., Mytko A., Peretyatyko A., Polishchuk L. The influence of sexual dimorphism on the choice of tactical decision in the playing situation in individual sports. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2020;1(42): 308-311.
2. Борисова О.В., Нагорна В.О., Митько А.О. Індивідуальні підходи в програмуванні підготовки висококваліфікованих більярдистів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, у 2-х томах. Т. 1. Вип. 152. Чернігів: ЧНПУ; 2018. С.153-156.
3. Борисова О.В., Нагорна В.О., Шутова С.Є., Митько А.О. Модельні характеристики психофізіологічного стану висококваліфікованих спортсменів у стресовій ситуації. Спортивна наука та здоров'я людини. 2019;1(1):4-9.
4. Нагорна В.О., Заостровцев А.В. Більярдний спорт: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ; 2011. 71 с.
5. Борисова О.В., Нагорна В.О., Митько А.О. Програми підготовки висококваліфікованих більярдистів Європи: експертна оцінка. *Фізична*

культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 5(24). Вінниця: ТОВ «Планер»; 2018. С. 160-167.

6. Нагорная В., Полищук Л., Бейж М. Координационные способности как основной компонент подготовленности спортсменов высокого класса в игровых видах спорта (на примере бильярда и тенниса). Наука в олимпийском спорте. 2014:(3):8-13.
7. Нагорна В.О., Митько А.О. Аналіз програм підготовки висококваліфікованих більярдистів до головних змагань року. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: збірник наукових праць. Вип. 1. Вінниця: ТОВ «Фірма «Планер»; 2018. С. 133-137.
8. Право на підприємницьку діяльність//Юридична енциклопедія: [у 6 т.]/ ред. кол.Ю.С.Шемшученко(відп. ред.) [та ін.]К. : Українська енциклопедія ім. М.П. Бажана, 2003.Т.5: П-С.736с.ISBN 966-7492-05-2.

ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БАДМІНТОНІСТІВ З УРАХУВАННЯМЇХ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУНА СПОРТИВНО- ОЗДОРОВЧОМУ ЕТАПІПІДГОТОВКИ ДО ЗАНЯТЬ В ДЮСШ

І.С. Іваницька, Г.В. Петренко

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

Актуальність. Сучасний бадмінтон – це вид спорту, який входить у трійку найважчих за навантаженням ігрових видів спорту –дистанція, яку пробігає бадмінтоніст у матчі, який в двоє коротший за тенісний матч, в два рази довша. Гра під час матчу проходить на позамежних швидкостях: початкова швидкість польоту волана може досягати 493 км / год.– абсолютний рекорд швидкості польоту ігрового снаряда; обмін ударами під час розіграшу очка топовими гравцями – до 7 ударів протягом 10 секунд, 108 ударів за 2 хвилини з пульсом більше 200 ударів за хвилину (у топових гравців). [8] Завдяки удосконаленню інвентарю техніка гри професійних бадмінтоністів ускладнилась та стала більш

різноманітною. Тому вимоги до підготовки професійних спортсменів, на сучасному етапі, дуже високі. За результатами опитування фахівців, які спеціалізуються в бадмінтоні на підготовку висококваліфікованого гравця потрібно близько 10 років, що вимагає ранньої спеціалізації у бадмінтоні. Спортивна підготовка у провідних країнах світу, які культивують бадмінтон, розпочинається, як й в усіх сучасних видах спорту, з 5-6 років.

Згідно Положення про ДЮСШ заняття з вихованцями на початковому етапі розпочинаються з 8 років, що, зважаючи на передовий міжнародний досвід у підготовці бадмінтоністів, запізно. Ми втрачаємо цінні сенситивні періоди для розвитку юних спортсменів. Цією проблемою займається Федерація бадмінтону України – у програмі для ДЮСШ з бадмінтону, яка підготовлена і розглядається в Мінмолодьспорті, задекларовано початок занять у відділеннях бадмінтону з 6 років [9].

При всіх складностях гри на високому рівні, бадмінтон є простою грою, яка включена в програму фізичного виховання школярів, дошкільників та є одним із найкращих засобів активного відпочинку – як рекреацію можна розглядати з дошкільного віку. Тому, якщо правильно організувати тренувальні заняття з контрольованим навантаженням, спортивну підготовку в бадмінтоні можна розпочинати з дошкільного віку, на кшталт тенісу.

На нашу думку, підготовка дітей до занять на початковому етапі дуже актуальна. Таким чином задіється контингент дітей віком від 5 до 8 років, не буде втрачатися час із багаторічної підготовки бадмінтоністів. Але для такої роботи тренер-викладач повинен бути підготовлений – вміти планувати навчально-тренувальні заняття з урахуванням вікових особливостей фізичного розвитку 5-7-річних дітей.

Мета дослідження: навчально-тренувальний процес юних бадмінтоністів з урахуванням їх вікових особливостей на етапі підготовки до занять в ДЮСШ.

Завдання дослідження: 1) Проаналізувати навчально-методичну літературу щодо вікових особливостей фізичного розвитку дітей 5-7 років; 2) Визначити вікові особливості фізичного розвитку, функціональних

можливостей дітей 5-7-річного віку як передумови початку та планування навчально-тренувальних занять бадмінтоном.

Методи та організація дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, спостереження, опитування.

Результати дослідження та їх обговорення. У віці між 2 і 7 роками у дітей закладаються основи, які необхідні для досягнення й удосконалення таких основних навичок, як виконання рухів стоячи на місці, при переміщенні та маніпуляції, на базі яких надалі розвиваються специфічні спортивні рухи [5].

На етапі підготовки до занять в ДЮСШ у спортивні гуртки (спортивно-оздоровчі групи) можуть прийматися діти у віці 5-7 років, які мають бажання займатися оздоровчими фізичними вправами і бадмінтоном з дозволу лікаря-педіатра [7].

Мета, завдання і переважна направленість роботи на спортивно-оздоровчому етапі: 1) Залучення дітей до систематичних занять оздоровчими фізичними вправами і бадмінтоном; 2) Покращення фізичного, психічного та інтелектуального розвитку дитини, а також зміцнення здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку; 3) Оволодіння основними технічними прийомами бадмінтону.

Цей етап роботи повинен характеризуватися стабільністю складу дітей, які займаються і високим відвідуванням занять. Не повинні залишитися без уваги тренера динаміка росту показників розвитку фізичних якостей дітей та рівень засвоєння ними основ гігієни і самоконтролю [2].

Навчально-тренувальний процес кожного року навчання на спортивно-оздоровчому етапі складається з одного макроциклу. У макроциклах виділяють, як на етапах в ДЮСШ, підготовчий, змагальний та перехідний періоди, які відображають фази розвинення спортивної форми – становлення, стабілізації та тимчасового втрачання. Заняття у групах з бадмінтону можуть тривати від одного до 3 років і проводитися в позаурочний час три рази на тиждень по 45 хв. для молодших школярів і 30 хв. для дітей старшої групи в дошкільному закладі.

Щоб достатньо об'єктивно здійснювати планування спрямованості в спортивно-ігровій підготовці дітей 5-7 років необхідна відповідна підготовка тренерів. Аналіз результатів анкетування тренерсько-викладацького складу дитячо-юнацьких спортивних шкіл виявив недостатнє знання вікових особливостей фізичного розвитку та функціонального стану вихованців, і, як результат неспроможність правильного планування навчально-тренувального процесу. На запитання анкет відповіли 17 тренерів-викладачів дитячо-юнацьких спортивних шкіл м. Києва (табл. 1).

Таблиця 1

Результати анкетування тренерів-викладачів, %

№ п/п	Запитання	Правильна відповідь респондентів, %
1	Що відбувається з поставою дітей, які займаються при однобічному фізичному навантаженні	18
2	Чому після прийому їжі не можна займатися фізичними вправами	23
3	Як стомлення юних спортсменів впливає на якість тренувального процесу	39
4	Які зміни відбуваються у роботі дихальної системи дітей 6-7 років під час циклічного навантаження	8
5	Що відбувається з «форменими» елементами крові при різних рівнях навантаження дітей 5-7 річного віку	3
6	Що таке екстенсивні навантаження та вплив їх на розвиток адаптації та її закріплення	8

З огляду на вище сказане, до основних рекомендацій щодо вікових особливостей розвитку дітей 5-7 річного віку можна віднести наступні:

– урахування вікових і статевих особливостей у роботі з дітьми дуже важливе для визначення правильної методики навчання та тренування.

Форсування підготовки, як і невірне використання передумов, викликаних віковим розвитком, призводить не тільки до порушення стану здоров'я дітей, а й до зниження їх можливостей для досягнення високих спортивних результатів у більш зрілому віці;

- індивідуальні показники фізичного розвитку і функціональної зрілості можуть не співпадати із середньовіковими, тому необхідно визначення біологічного віку дітей. Різниця між паспортним і біологічним віком може іноді досягати 2–3 років. Даний факт необхідно враховувати при виборі адекватних засобів та методів, які потрібно включати в навчально-тренувальні заняття;

- для дітей цього віку характерний високий рівень процесів обміну в усіх тканинах організму. У стані спокою витрати енергії досягає 2 Вт із розрахунку на кожний кілограм маси тіла (у дорослого 1 Вт/кг). Цей порівняно високий рівень енерговитрат забезпечується у дітей більш інтенсивною роботою серця та дихання [6];

- при виконанні силового і статичного навантаження спостерігається так званий феномен Ліндгардта – затримка дихання під час напруження з наступним збільшенням частоти і глибини дихання після зняття навантаження. Не рекомендується використовувати важкі силові і статичні навантаження в тренуванні і фізичному вихованні дітям до 13–14 років, в тому числі й по причині незрілості системи дихання [1];

- дітям у цьому віці важко виконувати тривалу монотонну роботу. Саме тому дуже важливим є проведення занять на високому емоційному рівні, включати рухливі ігри з обов'язковим підбиттям підсумків. Діти найбільш чутливі до сприйняття завдань на швидкість рухів, швидкість реагування, частоту рухів, здібність до орієнтування в просторі, завдань з перестроювання рухових дій, ритму [3];

- відповідність та знання методики викладання спортивного тренування, фізіологічно раціональна організація навчального процесу дозволяє зняти напругу, створити умови для збереження працездатності та підвищити ефективність навчання. Адекватність вимог передбачає врахування

індивідуальних і вікових особливостей вихованців, що дає можливість співвіднести вимоги тренера-викладача та особливості розвитку дитини, його поточний функціональний стан, адаптивні можливості і створити умови для диференціації та індивідуалізації процесу навчання [4].

Висновки: 1) Провівши ретроспективний аналіз досліджень та проаналізувавши останні публікації з даної теми ми прийшли до висновку, що практично всі науковці в області фізичного виховання і спорту – автори робіт присвячених зазначеного віку, спираючись на фундаментальні дослідження, приділяють значну увагу морфологічним, психофізіологічним, антропологічним особливостям дитячого організму, впливу фізичних вправ на попередження і нівелювання функціональних або граничних змін в організмі дитини; 2) Організм 5-7-річної дитини потребує особливої уваги до дозування фізичних навантажень. Основними причинами перевантаження є: помилки в методиці тренування, порушення здорового способу життя, несприятливий вплив умов навколишнього середовища, порушення у стані здоров'я. Потрібно враховувати, що дитина в цьому повністю залежить від дорослих, що оточують його. При плануванні навчально-тренувального процесу з дітьми треба дотримуватися наступних засад: а) підготовка дітей в спортивно-оздоровчих групах повинна відповідати головним вимогам та умовам відбору до груп початкового етапу; б) враховувати вікові особливості фізичного розвитку дітей, їх можливості при плануванні та проведенні навчально-тренувальних занять; в) враховувати специфіку бадмінтону як виду спорту та вимог, які він ставить до організму дітей 5-7 річного віку.

Література:

1. Бреслав И.С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте : руководство для изучающих физиологию человека. Москва: Советский спорт; 2013. 364 с.
2. Голенко В.А., Скородумова А.П. Теннис : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных

детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]. Москва: Советский спорт; 2005. 137 с.

3. Лазарчук О.В. Побудова тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи [дисертація]. Дніпропетровськ: ПДАФКУ 2009. 20 с.
4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. Москва: Физическая культура; 2014. 236 с.
5. Пирсон А., Хокинс Д. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет. пер. с англ. Л. И. Заремской. Москва: АСТ : Астрель; 2011. С. 7.
6. Вовканич Л.С., Бергтраум Д.І., Гриньків М.Я. та ін. Спортивна морфологія та фізіологія спорту і фізичного виховання у запитаннях та відповідях : навч. посіб. Вид. 2-е, доп. Львів; Сполом; 2014. 113 с.
7. Petrenko Hennadij. The innovative trends in the methodology of physical education of children in the age of 5-6. Journal of Education, Health and Sport. 2015;5(10):306-317. ISSN 2391-8306. DOI
8. Інформаційний сайт всесвітньої федерації бадмінтону (BWF). URL: <http://www.bwfbadminton.com>
9. Інформаційний сайт федерації бадмінтону України (ФБУ). URL: <http://www.fbubadminton.org.ua>

КОРОТКА ПОДАЧА З ВЕРХНІМ БОКОВИМ ОБЕРТАННЯМ ЯК ОДИН ІЗ ОСНОВНИХ ТЕХНІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ У ТЕХНІКО- ТАКТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ ТЕНІСИСТІВ

Є.С. Копоть, Г.В. Петренко

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

Актуальність. Сучасний теніс настільний вимагає від спортсменів варіативного підходу до тактики гри, що обумовлено відповідним рівнем технічної підготовки. Гра в настільному тенісі починається з введення м'яча в гру – подачі, як у всіх спортивних іграх з ракеткою. подача – найважливіший

технічний прийом в настільному тенісі вважається, як у всіх «ракеткових» видах спорту, перевагою у розіграві. Тому, з тактичної точки зору, кожен гравець повинен намагатися використати свою подачу для досягнення переваги над суперником під час матчу. Але у теперішній час захисний арсенал кваліфікованих тенісистів на високому рівні – не складна або подача до якої готовий гравець, навпаки, дає можливість для контратаки або атакуючого прийому подачі. Результативність у грі може бути гарантована за умови, якщо тенісист володіє різноманітними видами подач. Особливу увагу треба звернути на те, що більшість подач, які були створені тенісистами у минулому, досі розвивались не відповідно до вимог сучасного настільного тенісу. Отже, вирішення питання, подача це перевага або навпаки, можливість для атаки суперника, залежить від того, якими подачами по технічній складності володіє та застосовує у грі тенісист.

Мета дослідження: обґрунтувати застосування короткої подачі з верхнім боковим обертанням як одного із ефективних технічних прийомів у грі кваліфікованих тенісистів.

Завдання дослідження: 1) Проаналізувати навчально-методичну літературу стосовно застосування подач з верхнім боковим обертанням у техніко-тактичній підготовці кваліфікованих тенісистів; 2) Визначити особливості технічного виконання короткої подачі з верхнім боковим обертанням.

Методи та організація дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, спостереження, опитування.

Результати дослідження та їх обговорення. На сьогоднішній день існує 19 видів подач – 18 із яких виконуються з різними напрямками обертання. Одними із найскладніших вважаються подачі з верхнім правим та лівим боковими обертаннями [1].

Відповідно програми ДЮСШ по настільному тенісу техніко-тактична підготовка кваліфікованих тенісистів зосереджена на наступних стилях: швидкоатакуючий, «Швидкий атакуючий удар + топ-спин», «Топ-спин + атакуючий удар», «Підрізка + атакуючий удар». Всі перераховані стилі вказують

на те, що перевага у сучасному тенісі настільному надається атакуючому стилю. [2]. Тобто в арсеналі тенісиста повинні бути, насамперед, топ-спін, атакуючий удар та складна подача на великих швидкостях.

Ведучі тенісисти світу, такі як Вернер Шлагер, вважають подачу з комбінованим обертанням зліва та справа запорукою успішного розіграшу в настільному тенісі. [3] Різні види подач з верхнім боковим обертанням застосовують зірки світового настільного тенісу. Наприклад, Тімо Болл, Фань Чженьдун, Ма Лун [4] подають дуже технічно складну подачу – «зворотну».

На нашу думку, з усіх подач з сильним верхнім боковим обертанням, коротка подача одна з найбільш ефективних у грі. По-перше, ця подача складна для прийому суперником, по-друге – доступна по технічній складності кваліфікованим тенісистам. Після виконання цієї подачі можна легко та невимушено розпочати атаку, якщо, безсумнівно, рівень підготовки тенісиста дозволяє це зробити. Найкраще виконувати вищезгадану подачу з лівого кута стола по прямій, під сітку, що додає у назву подачі значення «коротка».

Авторські методичні рекомендації для виконання короткої подачі із сильним верхнім боковим обертанням: 1) змінити хват ракетки, перемістивши всі пальці руки, окрім великого пальця, на зворотну сторону ракетки, і в свою чергу, великий палець руки перемістити в правий нижній кут накладки ракетки; 2) сконцентруватися перед виконанням подачі (зробити глибокий вдих, а потім видих на паузі); 3) візуалізація: необхідно уявити, куди саме і як треба виконати подачу; 4) максимально розслабити кисть для того, щоб надати найбільш максимального обертання м'ячу при контакті з ракеткою; 5) підняти руку, внутрішньою стороною передпліччя і долонею догори, так щоб обличчя і безпосередньо, долоня були приблизно на одному рівні; 6) підкинути м'яч долонею перед обличчям, при цьому постійно концентруючись на м'ячі, пильно зосереджуючи погляд на ньому; 7) виконати плавний рух рукою, в якій зафіксована ракетка назустріч м'ячу; 8) виконати рух кистю вгору при контакті м'яча з ракеткою.

Після того, як подача успішно виконана, необхідно одразу ж шукати можливість для атаки, незважаючи, навіть на те, як саме (активно чи пасивно) суперник прийняв подачу.

Якщо ж одразу після виконання подачі, коли суперник виконав удар по м'ячу, грати пасивно, то, безперечно, всі переваги подачі із верхнім боковим обертанням – нівелюються.

З власного досвіду автора (Майстер спорту України з настільного тенісу), найбільш доречним після виконання подачі, зробити топ-спін відкритою стороною ракетки, адже в основному цю подачу приймають у центр і гравець, що подає матиме достатньо часу, щоб правильно та якісно підготуватися до топ-спіну і впевнено виконати його.

Висновки: 1) Головною умовою оволодіння технікою виконання подачі, із врахуванням вище перерахованих стилів є акцентування уваги на поєднанні швидкості та обертання і досягненні ефекту «несподіваності» подачі, тактики швидкої атаки після подачі; 2) Результати спостереження вказують на те, що коротка подача із сильним верхнім боковим обертанням складна за виконанням, але дуже ефективна та результативна, що дає підстави для її удосконалення та застосування у грі.

Література:

1. Барчукова ГВ, Богушас ВМ, Матыцина ОВ., редактори. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Изд-тво «Академия»; 2006. 219 с.
2. Гришко Л.Г., Гришко Ю.Ю., Ібраїмова МВ. Теніс настільний: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ; 2013. 135 с.
3. Інформаційний сайт Академії Вернера Шлагера. URL : www.wernerschlageracademy
4. Інформаційний сайт міжнародної федерації настільного тенісу (International Table Tennis federation). URL : [http:// www. ittf.com](http://www.ittf.com)

СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПСИХОФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФІГУРИСТІВ

Н.В. Кущенко, О.В. Юденко

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

Актуальність. Загальновизнаним з позицій сьогодення є той факт, що психічна підготовленість спортсмена – це вирішальний фактор перемоги. Саме тому не випадковим є використання в останні десятиріччя досвіду спортивних психологів та фахівців суміжних наук (психофізіології, біомеханіки, біофізики тощо), які особливу увагу приділяють розробці спеціальних технологій психічної та фізичної підготовки спортсменів різного рівня спортивної кваліфікації, особливо висококваліфікованих. Також сучасне фігурне катання на ковзанах вимагає для досягнення високих спортивних результатів включення в програми спортсменів надскладних елементів. Відзначимо, що вона стосується всіх видів фігурного катання – одиночне (чоловіче, жіноче), парне, танці на льоду, синхронне катання. Саме тому дуже важливим аспектом є досягнення високої якості та надійності виконання саме елементів одиночного фігурного катання на ковзанах. Але аналіз джерел спеціалізованої літератури свідчить про недостатність наукових даних та наявність практичних рекомендації щодо технології навчання спортсменів різних елементів саме одиночного фігурного катання. Це підтверджує актуальність досліджень у цьому напрямку – оскільки це є одним з головних факторів для досягнення високих результатів у цьому яскравому і надто складному на сьогодні даному виді спорту – оволодіння технікою елементів. Наступним актуальним питанням є виявлення помилок та робота ефективна робота з ними, їх корекція та усунення і на допомогу фахівцям в цьому приходять сучасні інноваційні інформаційно-комунікативні технології.

Мета дослідження: визначити особливості використання сучасних інноваційних технологій в системі підготовки фігуристів різної кваліфікації (психофізичний аспект).

Методи дослідження: аналіз та узагальнення навчально-методичної літератури та інформації з електронних джерел наукових бібліотек в мережі

Інтернет з метою визначення основних інноваційних методів в системі підготовки спортсменів-фігуристів.

Результати власних досліджень. Ковзани для фігурного катання – це сучасний високотехнологічний продукт при виготовленні якого використовуються різноманітні прийоми для зменшення тертя черевика з ногою та підвищення комфорту їх носіння; використовуються комп'ютерні технології, створюються нові моделі – більш міцні та зручні. Головний елемент ковзана – *лезо*, яке повинно бути дуже міцним й витримувати великі навантаження протягом сезону [1; 4; 7]. Сьогодні, фігуристи часто використовують 1-2 пари ковзанів, які повинні служити протягом року максимально ефективно (леза робляться з хромованої високовуглецевої сталі); особливістю виготовлення є те, що загартування леза відбувається таким чином, щоб найбільшу твердість мали полоз ковзана та нижня частина бічних поверхонь, решта зони може бути не такою твердою – це надає ковзанам еластичність, яка є дуже необхідною для виконання складних елементів. При виробництві лез з позицій сьогодення дуже актуальним є застосування легування – металургійний прийом, який забезпечує збереження структури та міцності сталі при її повільному охолодженні, а також покращує її властивості. Відбувається це з додаванням сторонніх матеріалів [1].

Костюми фігуристів повинні бути максимально зручними для виконання найскладніших елементів. Тому замість звичайної тканини для їх шиття застосовується лайкра. Це синтетичний матеріал, який має дуже високу ступінь розтяжності – 6-8 разів [1; 3; 6]. Така властивість забезпечує свободу у рухах, а також зберігає форму самого костюму: тканина спокійно повертається в початкове положення, не деформуючись. При шитті костюмів використовуються тести на розтягнення. Спеціальні машини розтягують нитки та перевіряють, наскільки вони міцні й еластичні. Особлива увага приділяється кольорам костюмів: для кращого сприйняття вони мають бути контрастними з навколишнім середовищем – з льодом, що психологічно підвищує привабливість спортсменів і робить їх виступ кращим для сприйняття [1; 4; 7].

Відновлення після навантажень. Спортсмену необхідно постійно бути в тонусі, особливо це стосується днів виступів. Для цього використовують: масажні технології класичні та інноваційні, терапевтичні вправи, термальні процедури, БАДи тощо; актуальним є використання електро-міостимуляції м'язів та нервових закінчень (працює у поднанні разом з ПК до якого кріпляться датчики системи) [1; 3; 4]. В залежності від обраного завдання (інтенсивна підготовка, розслаблюючий ефект й ін.) обирається сила струму, частота ударів й тривалість пауз; спортсмен отримує невеликі розряди, які надають лікувально-відновлювальний ефект, але не шкодять при цьому організму. Після процедури резервні капіляри збільшують постачання крові до 5 разів збільшуючи приплив крові, яка насичена O_2 до м'язів та органів – результатом є збільшення тону; відчувається приплив сил [3; 4; 7].

Винаходи відомого тренера О.М. Мішина [2; 3], зіграли значну роль в спортивних досягненнях багатьох фігуристів, зокрема Є.Плющенко. Фахівець-практик підкреслює, що спортсмен-фігурист виконує складно-координаційні рухи, амортизує, тощо. Для цього потрібне постійне тренування вестибулярного апарату. Але нажаль ґрунтовних досліджень в цьому питанні в області фігурного катання не існує. Кожен тренер в силу своїх знань і можливостей намагається це зробити самостійно, але, на нашу думку, до цього процесу сьогодні залучаються тренери, спортсмени, і слід залучати лікарів, фізіологів, біомеханіків тощо. Вкрай необхідно приділяти увагу інноваціям в спортивних спеціалізаціях, адже завдяки ним спортсмени швидше розуміють, що саме роблять неправильно при виконанні (у стрибку – не той підхід, в обертанні – мала швидкість тощо). Спортсмени-фігуристи підтверджують, що прилади дуже допомагають у тренуваннях та сприяють прогресуванню.

У своїй наукових пошуках О.М. Мішин та В.О. Шапіро [3] винайшли спеціальні пристрої на яких фігуристи відпрацьовують стрибки. З вигляду вони нагадують добре відомі в радянські часи *диски «Грація»*, врізані в підлогу, проте якщо «Грація» досягала рухливості самим спортсменом, то тут все робить *комп'ютер*: запускає процес, задає швидкість, зупиняє. Причому

швидкість часом перевершує ту, з якою виконуються стрибки – так тренується вестибулярна система фігуристів.



Рис. 1 Сучасні інновації в системі підготовки фігуристів різної спортивної кваліфікації



Рис. 2 Моделльні характеристики в сучасному фігурному катанні

Окрім центрифуги, яку використовують у системі підготовці фігуристів О.М. Мішин [2; 3] запозичив технологію із циркового мистецтва – лонджія, за

рахунок якої відпрацюють техніку виконання стрибків; стрибків у обертання: одним кінцем фіксується на тулубі спортсмена, кріпиться до стелі ковзанки та регулюється іншим вільним кінцем обома руками тренера. О.Н. Мішин [2; 3] вважає, що «в умовах стрімкого розвитку технічної складової фігурного катання та постійно зростаючого середнього рівня спортсменів, які належать до світової еліти, впровадження модельних характеристик стає гострою необхідністю».

У сучасній практиці спортивного тренування фігуристів оцінка та корекція техніки виконання елементів відбуваються в цілому по стрибку, але розглядати стрибок доцільніше за окремими фазами. Простіше вибудувати порядок координаційних рухів, задіяних при його виконанні й прорахувати МХ для кожної з фаз. У звичайних тренувальних умовах основним способом фіксації руху є відеозйомка / швидкісна цифрова фотографія. За допомогою відео (фото) зйомки відміряють тривалість стрибка, використовуючи формулу: $T = \sqrt{H/8g}$ (де T – час польоту, а H – його висота), а час дозволить розрахувати його висоту [3].

О.Н. Мішин [2; 3], виходячи зі спостережень за тренуваннями, власного досвіду та узагальнення даних спеціалізованої методичної літератури, яка присвячена навчанню техніці багатооборотним стрибкам, вважає, що «навіть такі елементарні способи виміру параметрів стрибка не використовуються тренерами – це свідчить про їх інтуїтивний підхід до тренувань». Він зазначає, що «для оптимізації способів навчання, удосконалення техніки їх виконання, тренер повинен мати теоретичні відомості про показники МХ; володіти спеціальними методиками навчання, які ґрунтуються на їх застосуванні». Фахівцями відзначено [3; 4; 6; 7], що «в класифікації МХ вони розглядаються в льодовихі в позальодових умовах – їх показники відрізнятися в зв'язку з об'єктивним впливом фізичних законів». Автори підкреслюють, що «в кінцевому підсумку найважливішим є результат, який фігурист демонструє на льоду», а високий рівень показників техніки фігуриста, безсумнівно залежить від того, яку стабільність та точності виконання складно-координаційних

елементів він демонструє у поза льодових умовах – ці показники розглядаються в комплексі.

На рис. 3 представлений повний набір МХ для багатооборотних стрибків, необхідний для комплексного підходу до їх аналізу. Вважається, що створення МХ багатооборотних стрибків дозволяє глибше розібратися в структурі кожного окремого стрибка, точніше визначити приховані похибки техніки фігуриста тощо. На основі комплексного підходу, можна створити та розрахувати МХ, які можна використовувати в будь-якій фазі тренувального процесу. Створення бази МХ в повному обсязі вимагає наявності спеціальних засобів для вимірювання окремих параметрів. Вони були розроблені в науковій лабораторії О.Н. Мішина та В.А. Шапіро [2; 3; 6] та використовуються для вимірів показників спортсменів школи фігурного катання «Зоряний лід». В електронній системі «Метрологія», є можливість визначити ряд МХ методами прямих вимірювань.

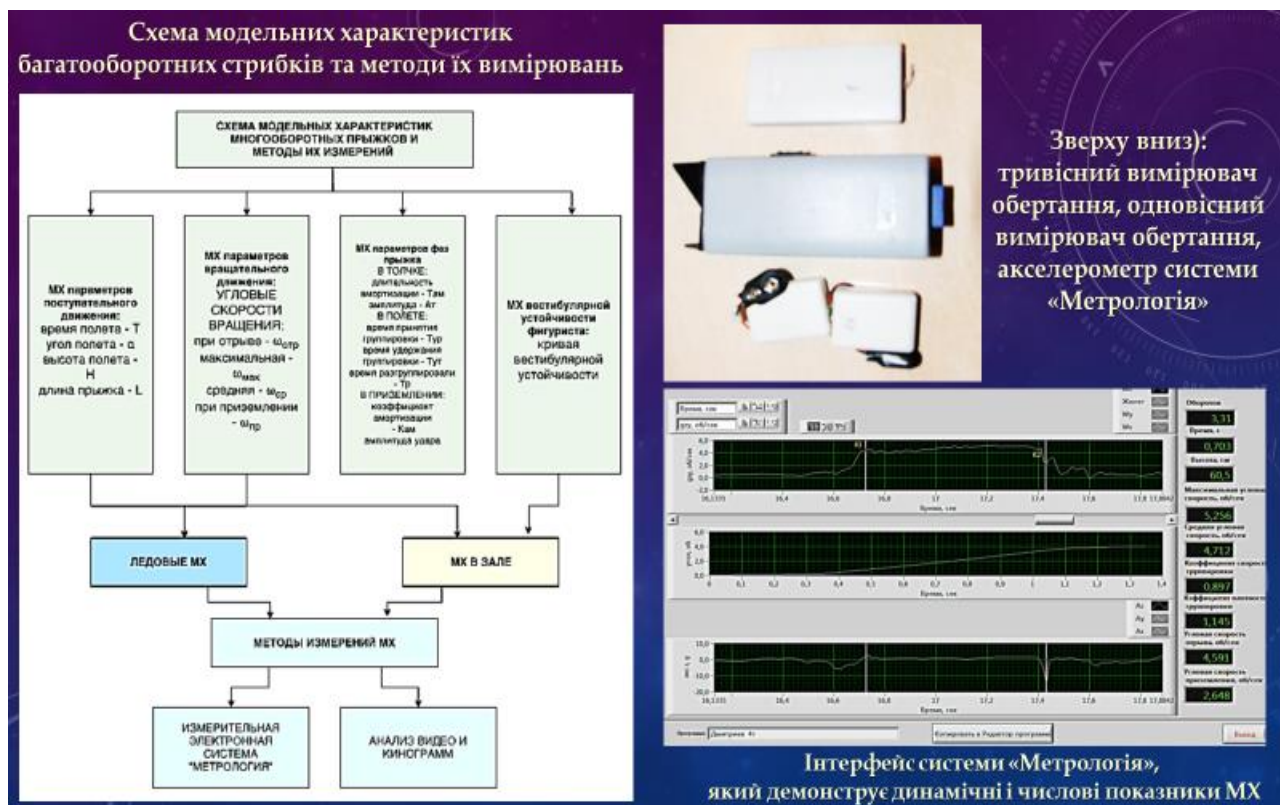


Рис. 3 Приклад використання сучасних ІТ в системі підготовки фігуристів

На рис. 3 і 4 видно, що система складається з виносних датчиків руху та обертання (акселерометрів), дані яких синхронізуються зі спеціально розробленим програмним забезпеченням; використовуючи спеціально

розроблений софт, фахівці отримують дані, які автоматично вносяться в систему, обробляються та відбувається прорахунок додаткових показників щодо внесених в програму формулами. Також для розробки МХ багатооборотних стрибків фахівцями [3; 7] були проаналізовані кінограми стрибків олімпійських чемпіонів А. Сотнікової, Ю. Ханю та М.Ю. Кім; Чемпіона Світу – Х. Фернандеса.



Рис. 4 Використання інноваційного обладнання в системі підготовки фігуристів

Способи застосування МХ для вдосконалення техніки спортсменів високого класу можна розділити на 1 групи: 1) традиційні для спорту вищих досягнень (аналіз відеозаписів та кінограм); 2) сучасні, засновані на використанні нових принципів навчання і підтримки тренерських рішень, які практично ще не застосовувалися не тільки в фігурному катанні, але й в інших видах спорту (електронна система «Метрологія»). Вивчення МХ базується на засадах комплексного підходу.

На підставі отриманих в результаті вимірювань даних, можна отримати наступні МХ: 1. Середня кутова швидкість польоту. 2. Тривалість польоту. 3. Висота стрибка. 4. Час прийняття групування. 5. Час утримання групування. 6. Кількість оборотів. Можемо констатувати, що «застосування системи «Метрологія» дозволяє розрахувати другорядні МХ, серед яких: 1. Максимальна

кутова швидкість польоту. 2. Кутова швидкість відриву фігуриста від льоду. 3. Кутова швидкість приземлення фігуриста. 4. Коефіцієнт швидкості групування». Отже, МХ застосовуються для того, щоб шляхом порівняння з ними реальних показників стрибків спортсменів визначити рівень спортсмена та знайти шляхи задля його вдосконалення з опорою на конкретні цифрові показники – орієнтири, яких необхідно досягнути в процесі тренувань параметра, котрий «відстає». Розроблені МХ відображають існуючий рівень в світовому фігурному катанні й можуть використовуватися для вдосконалення фігуристів високого класу.

Висновки: 1) У теорії та методиці сучасного спортивного тренування розрізняють основні компоненти підготовки спортсменів-фігуристів: *технічний* (формування в процесі тренування рухових знань, умінь та навичок), *фізичний* (виховання сили, швидкості, спритності, гнучкості та витривалості), *психологічний* (спеціальні прийоми: самонавіювання, самоаналіз, аутотренінг, ідеомоторне тренування), *тактичні* (тактичні прийоми змагальної діяльності – швидка оцінка ситуації й усвідомлені дії, вміння «працювати на глядача», досягнення мети в певних умовах), *теоретичний* (правила змагань, система суддівських оцінок), *функціональний* (вправи для тренування: зорових, слухових та вестибулярних аналізаторів, серцево-судинної та дихальної систем організму); 2) Розвиток сучасного фігурного катання на ковзанах, застосування прогресивної методики навчально-тренувального процесу виводить цей яскравий складно-координаційний вид спорту на провідні позиції в світі. Позиції в світі. Переконливі перемоги фігуристів демонструють основні риси школи фігурного катання; органічно сполучені фізичну підготовленість та раціональну техніку, яка повинна поєднуватися із естетичною досконалістю, волею до перемоги. Також з погляду сьогодення є просто неприпустимим та вкрай недоцільним використання застарілих технологій, які уповільнюють прогрес. Саме інтеграція наведених технологій в систему психофізичної підготовки спортсменів являється особливо ціннісною, адже не впроваджуючи новітніх технологій спортсмен і вид спорту в цілому будуть стояти на місці.

Література:

1. Десять инноваций в зимних видах спорта URL: <https://vera-mysina.livejournal.com/7555.html>
2. Мишин А.Н. Разработка модельных характеристик многооборотных прыжков высшей сложности в фигурном катании на коньках. КБК – 44-ФЗ: Отчет о НИР / ООО «Фигурное катание. Наука побеждать» / А.Н. Мишин; вып. СПб., 2015. 328 с.
3. Мишин А.Н. Фигурное катание как космический полет /А.Н. Мишин, В.А. Шапиро. СПб: Реноме, 2014. 296 с.
4. Олимпийский спорт: в 2 т. Т.1 / В.Н. Платонов, М.М. Булатова, С.Н. Бубка, Р. Барни, К. Георгиадис, С.И. Гуськов. Киев : Олимпийская литература. 2009. 736 с.
5. Структура підготовленості спортсменів URL: <https://ukrbukva.net/page,7,1801-Struktura-podgotovlennosti-sportsmenov.html>
6. Технологии в спорте: фигурное катание // *Techtoday*. 27 Січня 2014: <https://techtoday.in.ua/news/tecnologii-v-sporte-figurnoe-katanie-17142.html>
7. Тихомиров А.К. Технология интегративного контроля на предкульминационном этапе спортивной подготовки в сложнокоординационных видах спорта / дисер. док. пед. наук – 13.00.04. Малаховка. 2005. 777 с.

ДОВІДКА ПРО АВТОРІВ

*Прізвище,
Ім'я, По-батькові*

Бабенко

Денис Сергійович

Білоус

Аліна Сергіївна

Байч Маріо /

Baić Mario

Бойченко

Сергій Володимирович

Гончаренко

Євген Володимирович

Гунько

Надія Василівна

Дмитрів

Роман Ваильович

Заболотна

Дарина Володимирівна

Іваницька

Ірина Сергіївна

Іванишин

Юрій Ігорович

Місце роботи / навчання, посада, звання

магістрант групи ІМІ-ПА Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

студентка 4 курсу, групи 43-ФТ1 Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Факультет кінезіології, університет Загребу (Хорватія)

Faculty of Kinesiology, University of Zagreb (Chorvatiya)

старший викладач кафедри футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України; декан тренерського факультету (м. Київ)

здобувач освітнього ступеня магістра Херсонського державного університету факультету фізичного виховання і спорту

кандидат наук фізичного виховання і спорту, завідувач навчально-методичного кабінету, викладач циклової комісії теорії і методики фізичного виховання Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Івано-Франківськ), викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України

студентка 4 курсу факультету спорту та менеджменту Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

студентка 4 курсу кафедри спортивних ігор, Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач циклової комісії теорії і методики фізичного виховання Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Івано-Франківськ), викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України

Копоть	студент 4 курсу кафедри спортивних ігор Національного
Євген Сергійович	університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ)
Краснянський	старший викладач кафедри професійного, неолімпійського та
Кирило Вікторович	адаптивного спорту Національного університету фізичного
	виховання і спорту України (м. Київ)
Крушинська	викладач кафедри професійного, неолімпійського та
Наталія Миколаївна	адаптивного спорту Національного університету фізичного
	виховання і спорту України (м. Київ)
Кущенко	студентка 4 курсу, групи 42 ЛЗ,ВВ Національного університету
Ніна Валеріївна	фізичного виховання і спорту України (м. Київ)
Левчук	здобувач освітнього ступеня бакалавра Івано-Франківського
Володимир Олексійович	коледжу фізичного виховання Національного університету
	фізичного виховання і спорту України (м. Івано-Франківськ)
Лилик	здобувачі вищої освіти магістра спеціальності фізичне
Денис Васильович	виховання Національного університету фізичного виховання і
	спорту України (м. Київ)
Максименко	здобувач освітнього ступеня бакалавра Івано-Франківського
Вадим Станіславович	коледжу фізичного виховання Національного університету
	фізичного виховання і спорту України (м. Івано-Франківськ)
Матвієнко	викладач циклової комісії ТіМФВ, кандидат фізичного
Ірина Сергіївна	виховання і спорту і спорту Івано-Франківського коледжу
	фізичного виховання Національного університету фізичного
	виховання і спорту України (м. Івано-Франківськ), викладач
	кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного
	університету фізичного виховання і спорту України
Матвієнко	здобувач освітнього ступеня магістра кафедри здоров'я, фітнесу
Павло Олександрович	і рекреації Національного університету фізичного виховання і
	спорту України
Маланій	здобувач освітнього ступеня бакалавра Івано-Франківського
Юрій Андрійович	коледжу фізичного виховання Національного університету
	фізичного виховання і спорту України (м. Івано-Франківськ)
Масевич	бакалавр Івано-Франківського коледжу фізичного виховання
Мар'ян Миколайович	Національного університету фізичного виховання і спорту
	України

Мельничук Юрій Ігорович	здобувач вищої освіти магістра спеціальності фізичне виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України
Мілевський Володимир Васильович	здобувач освітнього ступеня бакалавра Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Івано-Франківськ)
Митько АртурОлександрович	аспірант Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ)
Нагорна Вікторія Олегівна	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних ігор Національного університету фізичного виховання і спорту України; МСМК з більярдного спорту; заслужений тренер України (м. Київ)
Оришко Світлана Петрівна	кандидат педагогічних наук, завідувач відділення по спеціальності (фізичне виховання) Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України
Паньків Хритина Василівна	викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України, магістр (м. Київ),
Пасічняк Любомир Васильович	заслужений працівник фізичної культури і спорту України; заслужений тренер України; кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України; удостоєний Державної нагороди «За заслуги» III ст. (м. Івано-Франківськ)
Пархоменко Анна Олександрівна	магістрантка групи ІМІ-ПА Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ)
Петренко Геннадій Валентинович	кандидат педагогічних наук, викладач кафедри спортивних ігор Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ)
Самко Анастасія Ігорівна	студентка 4 курсу факультету спорту та менеджменту Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Сенишин	здобувач освітнього ступеня магістра Національного
Богдан Богданович	університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ)
Скворцов	здобувач вищої освіти Національного університету фізичного
В'ячеславОлександрович	виховання і спорту України (м. Київ)
Скороходова	здобувач вищої освіти Національного університету фізичного
ЄлизаветаЄвгеніївна	виховання і спорту України (м. Київ)
Соверда	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач
Ірина Юрїївна	циклової комісії теорії і методики фізичного виховання Івано- Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України
Степанюк	доцент кафедри ТiМФВ, кандидат наук фізичного виховання і
Світлана Іванівна	спорту Херсонського державного університету
Тесленко	студентка бакалаврату група 43-ФТ4 Національного
Алевтина	університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ)
Олександрівна	
Титаренко	магістрант групи 1МІ-ПА Національного університету
Максим Юрійович	фізичного виховання і спорту України (м. Київ)
Тимошук	магістрантка групи 1МІ-ПА Національного університету
Марія Олександрівна	фізичного виховання і спорту України (м. Київ)
Ткачук Віра Петрівна	кандидат педагогічних наук, голова циклової комісії теорії і методики фізичного виховання, Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України
Фролов	студент бакалаврату група 43-ФТ4 Національного університету
Ярослав Миколайович	фізичного виховання і спорту України (м. Київ)
Юденко	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного
Оксана Вадимівна	університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

ДЛЯ НОТАТКІВ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ КОЛЕДЖ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

**Збірка матеріалів науково-практичної конференції
з Міжнародною участю
«Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту»
Івано-Франківського коледжу фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту
України та Міжнародного дня дитини**

**Електронну збірку розміщено на сайті Національного університету
фізичного виховання і спорту України –**

28 травня 2020 року

Івано-Франківськ – Київ, Україна