

Міністерство освіти і науки України
Національний університет фізичного виховання і спорту України



ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ

**XVII Міжнародної студентської
наукової конференції
«Спорт та сучасне суспільство»**

Київ 2024

УДК:

796:316.3(063)

Спорт та сучасне суспільство: Збірник тез доповідей XVII Міжнародної студентської наукової конференції, 07 травня 2024 року [Електронний ресурс]. – К., 2024. – 67 с.

У збірнику представлені тези з питань: актуальні проблем підготовки спортсменів, соціальні та організаційно-управлінські аспекти розвитку сучасного спорту. Матеріали збірника представляють теоретичний і практичний інтерес для докторантів, аспірантів, здобувачів ступенів бакалавра та магістра, тренерів, спортсменів, викладачів, науково-педагогічних працівників, студентів.

Редакційна колегія:

Арехова Т. О., спеціаліст відділу сучасних бібліотечних технологій

Бабенко Д. С., викладач

Байрачний О. В., канд. наук з фіз.виховання і спорту, доц.

Белікова М. В., канд. мед. наук, доц.

Бобровник В. І., д-р наук з фіз.виховання і спорту, проф.

Борисова О. В., д-р наук з фіз.виховання і спорту, проф.

Василенко М. М., д-р пед. наук, проф.

Вольський Д. С., д-р філософії з фіз. культури і спорту

Гринь О. Р., канд. пед. наук, проф.

Дяченко А. Ю., д-р наук з фіз.виховання і спорту, проф.

Кашуба В. О., д-р наук з фіз.виховання і спорту, проф.

Кропивницька Т. А., канд. наук з фіз.виховання і спорту, доц.

Максимова Ю. А., канд. наук з фіз.виховання і спорту, доц.

Маринич В. Л., канд. наук з фіз.виховання і спорту, доц.

Олешко В. Г., д-р наук з фіз.виховання і спорту, проф.

Пастухова В. А., д-р мед. наук, проф.

Петровська Т. В., канд. пед. наук, проф.

Приймак М. М., канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц.

Прокопенко А. О., д-р філософ. з фіз. культури і спорту

Салямін Ю. М., канд. пед. наук, доц.

Соронович І. М., канд. наук з фіз.виховання і спорту, доц.

Степанюк О. В., викладач

Футорний С. М., д-р наук з фіз.виховання і спорту, проф.

Шитікова Є. А., викладач

Тези пройшли перевірку з використанням сервісу пошуку плагіату Unicheck.

Рекомендовано Вченою радою Національного університету фізичного виховання і спорту України, протокол № 11 від 07.05.2024 р.

ЗМІСТ

РОЗДІЛІ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

ASHERMANN B., МУТКО А., ЗНУНАЦІЛОВА L., NAGORNA V. OBJECTIVE BIOMECHANICAL INDICATORS: ASSESSING SYMMETRY OF KNEE JOINT ANGLE CHANGES IN BARBELL SQUAT EXERCISE FOR ATHLETE TECHNICAL EFFICIENCY	6
БЛИК С., КОГУТ І. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНИХ І ФІЗИЧНИХ ПОРУШЕНЬ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ ЗОРУ	8
БУГЕРА Д., УЛАН А. ПРОЯВ МОТОРНОЇ АСИМЕТРІЇ СЕРЕД ПРОВІДНИХ ФУТБОЛІСТІВ (ЗА МАТЕРІАЛАМИ ЧЕМПІОНАТУ СВІТУ З ФУТБОЛУ 2022)	10
ГАК А., ПЕТРЕНКО Г. МАТЕРІАЛЬНІ ВИНАГОРОДИ ЯК ЧИННИК ЗНИЖЕННЯ ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ	12
ДАВИДЕНКО Д., КОНОВАЛ Ю. ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ	14
ДОЛГОПОЛОВ А., ЗЕМЦОВА І. ДИНАМІКА АНТИОКСИДАНТНОЇ ЗДАТНОСТІ КРОВІ СПОРТСМЕНІВ ПІД ВПЛИВОМ ТЕСТОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ	16
ДОМБРОВСЬКА І., ОЛЕШКО В. ДИНАМІЧНА СТРУКТУРА ТЕХНІКИ РИВКА У КВАЛІФІКОВАНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ	18
ЗАКОРКО А., СЕМЕНЕНКО В., ЗАКОРКО І. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В БОРТБІ САМБО І ДЗЮДО З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	20
ЗЛОЧЕВСЬКА В., САЛЯМІН Ю. ДОСЛІДЖЕННЯ МАЙСТЕРНОСТІ РОБОТИ ГІМНАСТОК ЗІ СТРІЧКОЮ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ	22
ІВАНЧИШИНА К., МАКСИМОВА Ю. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА У МЕТОДИЦІ НАВЧАННЯ СТІЙКАМ НА РУКАХ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ	24
КОРМАН Ш.-А., ЛУК'ЯНЦЕВА Г. МІКРОЦИРКУЛЯЦІЯ КРОВІ В М'ЯЗОВИХ ТКАНИНАХ: ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ	26
МАКСИМОВ С., ГУЗЕНКО Л., МАКСИМОВА Ю. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОГО КЛІМАТУ В АКРОБАТИЧНОМУ СКЛАДІ З УРАХУВАННЯМ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК АКРОБАТОК	28
МАЧЕШИЧ Є., ОБРАЖЕЙ О. СУЧАСНІ ТРЕНДИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	30
МІКУШЕВ О., ШУТОВА С. ПСИХОЛОГІЧНІ ЯКОСТІ ТА ВЛАСТИВОСТІ, ЩО ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ РІЗНИХ АМПЛУА	32
МОЦПАН А., ЯРХО О., КРИВОШЕЄВ Д., КРАСОВСЬКА Г., ДЗЮБЕНКО Н. МОРФОМЕТРИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНІВ ЗБІРНИХ КОМАНД УКРАЇНИ ТА КИСВА, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СУЧАСНИМ П'ЯТИБОРСТВОМ	34

	4
РУЖАНСЬКА А., РОЖКОВА Т. ПОКРАЩЕННЯ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ	36
СВІРІН Я., ЛУК'ЯНЦЕВА Г., КРАСНОВА С. НУТРИТИВНА ПІДТРИМКА КІБЕРСПОРТСМЕНІВ	38
СИСЬКОВА С., РОЖКОВА Т. ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ТАНЦЮ В УМОВАХ ГЕНДЕРНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬСТВА	40
СОЛОВ'ЙОВА А., МАКСИМОВА Ю., ОМЕЛ'ЯНЧИК-ЗЮРКАЛОВА О. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ПОВОРОТІВ НА ОДНІЙ НОЗІ НА КОЛОДІ В ГІМНАСТИЦІ СПОРТИВНІЙ	42
СТОЯН А., ГРИГОРЕНКО О. МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ САМБІСТІВ ГРУПИ ЛЕГКИХ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ	44
ТАКА А.-М., САЛЯМІН Ю. РОЗВИТОК ТЕМПОРИТМУ ЗАСОБАМИ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ	46
ЧЕКМАН А., МАСЛОВА О., ГОПЕЙ А. ДО ПИТАННЯ СЛУХУ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ТА ЙОГО ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СПЕЦИФІКИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	48
ШЕВЦОВА О., САЛЯМІН Ю. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ	50

РОЗДІЛ ІІ

СОЦІАЛЬНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СПОРТУ

SEKERIN Y., ZHUKOVA H., BULNAKOVA T. PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PEOPLE WITH SPECIAL NEEDS DURING SPORTS	53
ВАСЮК М., ПЕТРЕНКО Г. РЕТРОСПЕКТИВА РОЗВИТКУ СВІТОВОГО ПАДЕЛУ	55
ВЕБЕР Р., БЕЗНОСЮК О. АДАПТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК СКЛАДОВА БЕЗБАР'ЄРНОГО СУСПІЛЬСТВА НА ПРИКЛАДІ МІСТА УЖГОРОД	57
КАРАСЬ В., ВАРЕНИК О. МАРКЕТИНГ ЯК КЛЮЧОВА СКЛАДОВА РОЗВИТКУ СПОРТУ В УКРАЇНІ	60
КУЗНЕЦОВ Р., ПЕТРЕНКО Г. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ЕЙР-БАДМІНТОНУ	62
МУЗИЧЕНКО А., МАТВІЄНКО І. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	64
СИВАЧЕНКО К., ПЕТРЕНКО Г. СВІТОВІ ДОСЯГНЕННЯ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ У АДАПТИВНОМУ БАДМІНТОНІ	66



Актуальні проблеми підготовки спортсменів

OBJECTIVE BIOMECHANICAL INDICATORS: ASSESSING SYMMETRY OF KNEE JOINT ANGLE CHANGES IN BARBELL SQUAT EXERCISE FOR ATHLETE TECHNICAL EFFICIENCY

Achermann Basil^{1,2}, Mytko, Artur^{1,3}, Zhyhailova Liubov³, Nagorna Viktoriia^{1,3}

¹Swiss Federal Institute of Sport Magglingen, Switzerland

²Institute for Biomechanics, ETH Zurich, Switzerland

³National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

Introduction. The indicators of symmetry in angle changes within the knee joints during the execution of the barbell squat exercise serve as objective biomechanical metrics for assessing an athlete's technical proficiency. These indicators play a critical role in evaluating the athlete's movement patterns and biomechanical alignment during the squat exercise, offering valuable insights into their technical proficiency and areas for potential improvement. Through the analysis of knee joint angle symmetry, coaches and sports scientists can assess the quality of the athlete's movements, detect any asymmetries or imbalances, and customize training programs to optimize technical efficiency and mitigate injury risks [2-5].

The primary goal of our research is to investigate the indicators of symmetry of the angle changes in the knee joints during the performance of the barbell squat exercise as a valid method for assessing the indicators of technique effectiveness.

Methods. In our research for 3D motion analysis, we employed a VICON system comprising 10 cameras (200Hz, Oxford Metrics Group, Oxford, UK). The gathered data provided reference points for scaling the models and conducting OpenSim simulations.

Results. We conducted a comparative analysis of angle changes in the right and left knees, obtained from VICON systems during the free-weight back squat exercise. Each exercise session consisted of three cycles of five repetitions, enabling the computation of mean values for subsequent scrutiny and assessment. Our analysis encompassed 22 valid squats. Statistical analysis revealed a significant correlation ($r = 0.99$; $p = 0.0061$) between the angles of the left and right knees (Fig. 1).

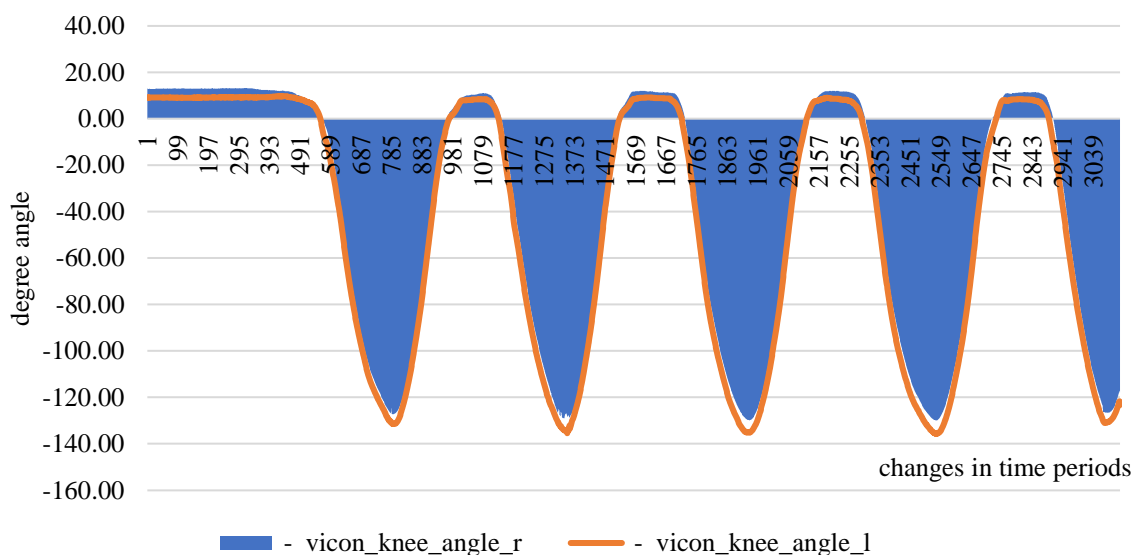


Figure 1 – The angles changes in the right and left knees recorded by VICON systems during the free-weight back squat exercise.

These indicators serve as objective biomechanical measures of an athlete's technical efficiency. Assessing the symmetry of angle changes in the knee joints obtained from VICON systems is crucial for evaluating movement patterns and biomechanical alignment during the squat exercise. By analyzing these indicators, coaches, and sports scientists can gain insights into the athlete's technical proficiency and identify potential areas for improvement. Furthermore, assessing symmetry

helps in identifying any asymmetries or imbalances, allowing for the customization of training programs to enhance technical efficiency and mitigate the risk of injury.

Discussion. Common asymmetries or imbalances that can be detected through knee joint angle symmetry analysis include [1-5]:

Lower Limb Asymmetry. Asymmetries in knee joint angles can indicate differences in movement patterns and biomechanical alignment between the right and left lower limbs, highlighting potential imbalances in strength or flexibility.

Muscle Imbalances. Discrepancies in knee joint angles may reveal muscle imbalances between the agonist and antagonist muscles around the knee joint, which can affect movement efficiency and stability.

Biomechanical Alterations. Knee joint angle symmetry analysis can detect biomechanical alterations that lead to asymmetries in movement patterns, potentially causing inter-limb differences and impacting overall biomechanical balance.

Foot Posture Asymmetry. Imbalances in knee joint angles may be linked to asymmetrical foot posture, which can influence lower limb mechanics and contribute to movement asymmetries.

Joint Stress Distribution. Variations in knee joint angles can indicate unequal stress distribution across the knee joint during movements like the barbell squat, highlighting potential areas of strain or vulnerability.

By analyzing knee joint angle symmetry, coaches and sports scientists can identify these asymmetries or imbalances, allowing for targeted interventions to optimize technical proficiency, correct movement patterns, and reduce the risk of injuries in athletes during exercises like the barbell squat

In conclusion, our research aimed to investigate the indicators of symmetry in angle changes within the knee joints during the barbell squat exercise. We employed a VICON system for 3D motion analysis, utilizing data from 22 valid squats to conduct a comparative analysis. Results demonstrated a significant correlation ($r = 0.99$; $p = 0.0061$) between the angles of the left and right knees during the exercise. Thus, the VICON system for 3D motion analysis proves to be a valid method for assessing the indicators of technique effectiveness during the performance of the barbell squat exercise.

References.

1. Chen, Z., Ye, X., Shen, Z., Wang, Y., Wu, Z., Chen, G., Guan, Y., Wu, J., Jiang, T., Wu, H., Liu, W., & Xu, X. (2021). Comparison of the Asymmetries in Foot Posture and Properties of Gastrocnemius Muscle and Achilles Tendon Between Patients With Unilateral and Bilateral Knee Osteoarthritis. *Frontiers in bioengineering and biotechnology*, 9, 636571. <https://doi.org/10.3389/fbioe.2021.636571>
2. Illmeier G, Rechberger JS. The Limitations of Anterior Knee Displacement during Different Barbell Squat Techniques: A Comprehensive Review. *Journal of Clinical Medicine*. 2023; 12(8):2955. <https://doi.org/10.3390/jcm12082955>
3. Marchetti, P. H., Jarbas da Silva, J., Jon Schoenfeld, B., Nardi, P. S., Pecoraro, S. L., D'Andréa Greve, J. M., & Hartigan, E. (2016). Muscle Activation Differs between Three Different Knee Joint-Angle Positions during a Maximal Isometric Back Squat Exercise. *Journal of sports medicine (Hindawi Publishing Corporation)*, 2016, 3846123. <https://doi.org/10.1155/2016/3846123>
4. Nagorna V, Achermann B, Mytko A, Lorenzetti S. Pilot study: Insights into the validity of Opencap to assess knee kinematics during the back squat. *Curr Issues Sport Sci*. 2024;9(2):063. DOI: 10.36950/2024.2ciss063.
5. Smajla D, Spudić D, Šarabon N. Influence of Load and Phase of Contraction on Lateral Symmetries in Flywheel Squats. *Symmetry*. 2021; 13(1):111. <https://doi.org/10.3390/sym13010111>
6. Tai W-H, Zhang R, Zhao L. Cutting-Edge Research in Sports Biomechanics: From Basic Science to Applied Technology. *Bioengineering*. 2023;10(6):668. DOI: 10.3390/bioengineering10060668.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНИХ І ФІЗИЧНИХ ПОРУШЕНЬ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ ЗОРУ

Білик С., Когут І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. На сучасному етапі розвитку українського суспільства актуальним є вивчення схожості психічних процесів зрячої і незрячої людини під час організації різних видів активності, в тому числі проведенні тренувального процесу. Особи з обмеженою здатністю бачити та обробляти інформацію, яка формує світогляд, потребують додаткового часу та зусиль для якісної організації тренувальних занять. Завдяки регулярним тренуванням відбувається вдосконалення образів і сприяє практичному розвитку навичок ходіння та переміщення в просторі, а також досягненню високого рівня орієнтації та адекватних уявлень про навколишню реальність. Саме тому, ці аналізатори повинні бути досліджені задля їх вдосконалення та використання у тренувальному процесі й повсякденному житті осіб з вадами зору.

Мета: дослідження фізичного і психічного стану осіб з вадами зору задля вдосконалення тренувального процесу.

Методи: аналіз науково-методичної літератури та Інтернет джерел; теоретичні методи: аналіз, синтез та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Порухення зору іноді можуть призвести до соціальної ізоляції та самотності через труднощі спілкування та мобільності. Проблема в орієнтуванні в незнайомому середовищі або страх бути незрозумілим змушують людей з вадами зору відійти від соціальних взаємодій. Ці відчуття ізоляції мають досить глибокий вплив на психічне благополуччя та сприяють розвитку чи загостренню розладів психічного здоров'я [5]. Життя з вадами зору може спровокувати почуття тривоги та депресії. Страх спіткнутися або впасти, невпевненість у нездатності точно сприймати світ і розчарування через нездатність повноцінно брати участь у різноманітних видах діяльності сприяють активізації різноманітних проблем психічного здоров'я. Крім того, стрес, пов'язаний із постійною залежністю від допомоги інших, може ще більше погіршити ці стани [4].

Саме тому, для більш глибокого вивчення психологічного стану незрячої людини можна використати науку під назвою тифлопсихологія. У цій сфері існують дві точки зору щодо того, наскільки психологія осіб з вадами зору пов'язана з розвитком людей без будь-яких відхилень або значною мірою вона унікальна. Ці дві позиції розрізняються поглядом на роль дефекту в психічному і соціальному розвитку людини. Одна з них приймає за початкове положення провідну роль порушення зору в психічному розвитку дитини із зоровою патологією [3].

Дослідження питання фізичного розвитку осіб з вадами зору, свідчать про наявність проблем, з якими такі люди стикаються під час орієнтування в навколишньому середовищі та виконанні повсякденних справ. Зокрема з'ясовано, що особи з вадами зору часто ведуть малорухливий, сидячий спосіб життя, який може сприяти низці проблем зі здоров'ям. До прикладу можна розглянути деякі поширені фізичні розлади, з якими стикаються люди з вадами зору: проблеми опорно-рухового апарату, надлишкова вага, ожиріння, серцево-судинні захворювання, проблеми з балансом і мобільністю, хронічний біль тощо.

Для покращення та розвитку фізичних можливостей осіб з вадами зору застосовують арсенал засобів адаптивної фізичної культури (АФК). Мета АФК зорієнтована на створення умов для забезпечення максимальної свободи, ефективності, економічності і безпеки під час пересування людей з вадами зору. Водночас є деякі проблеми, з якими стикаються фахівці з АФК, в тренувальному процесі з такими особами:

- зниження сприйняття особами з вадами зору власних рухів і, як наслідок, проблеми з саморегуляцією та самоконтролем;
- неможливість особами з вадами зору швидко адаптуватися до нових видів рухової активності та способів руху;

- труднощі з орієнтацією в просторі [1].

Виділяють загальні завдання АФК людей з вадами зору під час навчально-тренувальних занять такі, як: розвиток здатності спрямовано пересуватися в просторі, формування навичок успішно і безпечно взаємодіяти з навколишніми предметами та речами, покращення виконання життєво-необхідних дій у точному, результативному та економічному форматі. Крім загальних виділяють також і специфічні завдання АФК: розвиток стійкості, статичної та динамічної рівноваги; удосконалення вміння орієнтування в просторі за допомогою застосування неушкоджених сенсорних систем; усунення скованості та обмеженості в рухових діях; розвиток здатності до оптимальної оцінки швидкості власних рухових дій, їх амплітуди, а також ступеня напруження та розслаблення м'язів; покращення всіх характеристик рухів; розвиток рухової пам'яті, а також надбання нових рухових вмінь та навичок; розвиток зорово-моторної реакції (при слабкобаченні); корекція недоліків фізичного розвитку [1, 2].

Висновки. Отже, можна відзначити, що особи з вадами зору стикаються із значними викликами, включаючи як фізичні, так і психічні аспекти їхнього життя. Фізичні порушення, такі як втрата зору, можуть призвести до нерівномірного розвитку м'язів, порушень координації та балансу. Однак, за відсутності зорового контролю, спортсмени з вадами зору часто розвивають підвищену чутливість і вправність в інших сенсорних системах, що може виявитися корисним у тренувальному процесі. Щодо психічних порушень, спортсмени з вадами зору можуть стикатися зі стресом, тривогою та невпевненістю через обмежені можливості та стереотипи щодо їхніх можливостей. Такі фактори можуть негативно впливати на їхній тренувальний процес та впливати на їхні спортивні досягнення. У результаті проведеного дослідження було виявлено, що регулярні тренування сприяють покращенню фізичної підготовки та координації рухів учасників. Крім того, за допомогою спортивних танців можливо покращити самопочуття, збільшити рівень енергії та підвищити рівень впевненості у собі у людей з вадами зору.

Список використаних джерел.

1. Адаптивне фізичне виховання: навч. посібник / уклад.: Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 210 с.
2. Клопота Є.А. Особливості процесу інтеграції в суспільство осіб з глибокими порушеннями зору / Є.А. Клопота // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. – 2015. – № 12 (14). – С. 142–155.
3. Синьова Є.П. Тифлопсихологія: навч. посіб. / Євгенія Синьова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2004. – 213 с.
4. «Загальна інформація по тифлопедагогіці та тифлопсихології»: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://inc.kiev.ua/index.php/16-statti/42-zagalna-informatsiya-po-tiflopedagogitsi> (Дата звернення: 18.09.2023)
5. Wilhelmsen T., Sørensen M., Seippel N.S. Motivational pathways to social and pedagogical inclusion in physical education. *Adapt. Phys. Act. Q.* 2019; 36: 19–41.

ПРОЯВ МОТОРНОЇ АСИМЕТРІЇ СЕРЕД ПРОВІДНИХ ФУТБОЛІСТІВ (ЗА МАТЕРІАЛАМИ ЧЕМПІОНАТУ СВІТУ З ФУТБОЛУ 2022)

Бугера Д., Улан А.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Вступ. Існує значна кількість даних [1, 3], що свідчать про роль видів асиметрій у спортивній діяльності, їх своєрідну динаміку в процесі тренування. Для спортивних педагогів особливий інтерес викликає моторна асиметрія, яка впливає на технічні показники в обраному виді спорту [4]. У футболі асиметрія може служити орієнтиром при виборі спортсменом його ігрової позиції [1]. Проте, зважаючи на розмаїття та розбіжність думок стосовно прояву та застосування функціональної асиметрії в різних видах спорту, дана тема є актуальною для більш глибокого вивчення.

Мета дослідження: дослідити прояв моторної асиметрії нижніх кінцівок серед футболістів високого класу.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет, метод синтезу та аналізу, відео-аналіз, методи математичної статистики. В дослідженні проаналізовані дані 176 футболістів з 16 команд, які прийняли участь у Чемпіонаті світу-2022.

Результати дослідження. Один з прикладів використання функціональної асиметрії в футболі – це визначення та урахування моторної асиметрії (домінуючої руки або ноги спортсмена). Нещодавній чемпіонат світу з футболу дозволив проаналізувати склади команд, які вийшли з групового етапу змагань та боролися за чемпіонство у стадії на вибування. Проаналізувавши 16 команд, маємо результати щодо кількості футболістів відповідно до їх схильності до володіння однією з кінцівок в ході гри.

Так, визначено 127 гравців (72 % випробуваних), які виконували техніко-тактичні дії протягом гри правою ногою, 42 гравці (24 % випробуваних) віддають перевагу у володінні лівій нозі в ході гри та 7 випадків (4 % випробуваних), коли спортсмени однаково успішно виконували прийоми та дії обома ногами, що може свідчити про їх амбідекстрію. Слід зазначити що в кожній збірній грає хоча б один гравець з лівосторонньою асиметрією. В деяких збірних командах країн, таких як: Японія, Південна Корея, Польща, Франція та Хорватія наявні спортсмени з амбідекстрією нижніх кінцівок. При чому в складі Хорватії та Південної Кореї - 2 таких гравці, що вважається дуже рідкісним явищем у спорті, так як кількість амбідекстрів у світі не перевищує 1 % від всього населення планети (рис. 1).

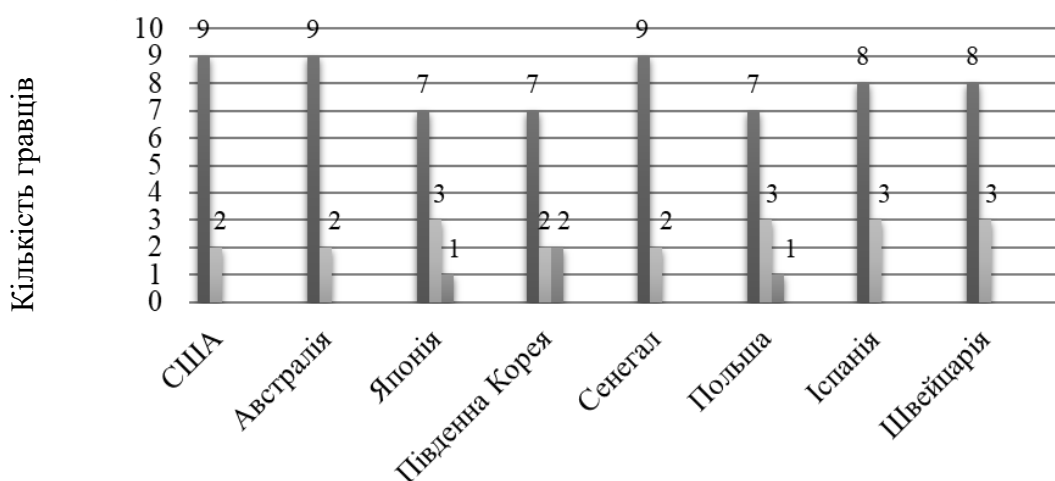


Рисунок 1 – Співвідношення кількості гравців з різними проявами моторної асиметрії нижніх кінцівок у командах країн, які завершили участь в 1/8 Чемпіонату Світу з футболу 2022: ■ - правші; ■ - лівші; ■ - амбідекстри

Аналізуючи склади збірних команд, які вийшли до 1/4 чемпіонату, було виявлено, що найбільше футболістів з ведучою лівою ногою в таких командах таких країн як Марокко, Франція та Англія – по 4 шульги в складі кожної команди (рис. 2). Натомість найменшу кількість лівшів мають в своєму складі команди Хорватії та Португалії. Проте, хорвати можуть нівелювати відсутність лівшів наявністю амбідекстрів, які можуть виконувати дії обома ногами успішно.

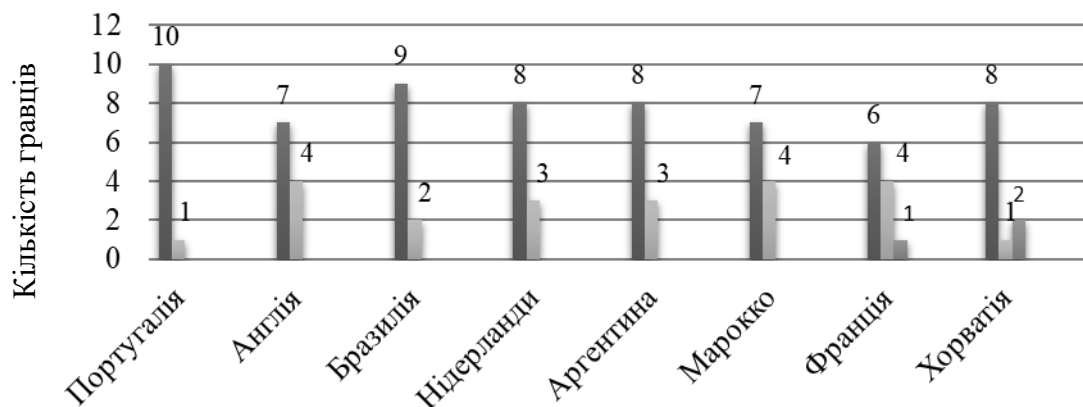


Рисунок 2 – Співвідношення кількості гравців з різними проявами моторної асиметрії нижніх кінцівок у командах країн, які завершили участь в 1/4 Чемпіонату Світу з футболу 2022: ■ - правші; ■ - лівші; ■ - амбідекстри

Обговорення. Відомо, що домінуюча сторона мозку відповідає за контроль за відповідною стороною тіла [1, 4]. Тому, знання, яка сторона є домінуючою для спортсмена можуть бути корисними для тренування та розвитку моторних навичок [3]. Формування складу команди з урахуванням моторної асиметрії футболістів може бути корисним для тренера, даючи йому можливість включати до складу команди гравців з різною моторною асиметрією для забезпечення різноманітності технічних дій і тактичної переваги для команди загалом [1, 3].

Висновок. За результатами дослідження можна засвідчити наступне співвідношення спортсменів-професіоналів, які спеціалізуються у футболі, з різними проявами моторної функціональної асиметрії нижніх кінцівок: серед 100% гравців близько 24% віддають перевагу до володіння лівою ногою, 72% – правою та 4% виконують техніко-тактичні дії лівою та правою ногою. Отже, кожен третій гравець в своїй змагальній діяльності виконує прийоми та дії лівою ногою, що дає змогу тренерам для використання варіативних тактичних схем.

Список використаних джерел.

1. Улан А. М., Кос Р. С., Бугера Д. О. Характерні особливості змагальної діяльності кваліфікованих футболістів з урахуванням їх генетичної схильності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 8 (168) 23. С. 153-157.
2. Улан А., Шинкарук О. Функціональна асиметрія в спорті: особливості проявлення и підходи к использованию в процессе ориентации подготовки фехтовальщиков. Наука в олимпийском спорте. 2019; 1:24-35. DOI:10.32652/olympic2019.1_4
3. Чуприков А. П., Волков Е. А. Проблемы леворукости. Учебное пособие. Атолл: Николаев, 2004. 87 с.
4. Шинкарук О. А., Улан А. Функціональна асиметрія і орієнтація підготовки фехтувальників: монографія. К.: НУФВСУ, вид-во «Олімпійська літ.», 2021. 148 с.

МАТЕРІАЛЬНІ ВІНАГОРОДИ ЯК ЧИННИК ЗНИЖЕННЯ ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ

Гак А., Петренко Г.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Едвард Дісі та Річард Раян, розробники теорії самодетермінації, відзначають, що на основі цієї теорії було проведено численні дослідження та теоретичні висновки, які сприяли відкриттю нових психологічних принципів і відкриттів. Вони виявили, що винагороди за роботу часто призводять до зниження внутрішньої мотивації; похвала, зворотний зв'язок, конкурентні ситуації та інші зовнішні фактори впливають на мотивацію та якість виконання завдань у різних сферах, включаючи освіту, професійну діяльність, спорт. Вони також визначили різні типи інтерналізації зовнішніх регуляторів поведінки, розрізнили поняття “автономності” та “незалежності” в генетичному та культурному контекстах, виявили фактори, що впливають на психологічне здоров'я, встановили шкідливий вплив матеріальних та інших “зовнішніх” життєвих цілей на психологічний добробут.

Мета. Визначити, як матеріальні стимули можуть впливати на падіння рівня внутрішньої мотивації у спортсменів.

Методи: вивчення даних науково-методичної та спеціальної літератури, даних мережі Інтернету, порівняння і узагальнення, структурно-функціональний аналіз.

Результати. Згідно з теорією самодетермінації, внутрішня мотивація виникає, коли особа сприймає себе як джерело своїх дій, відчуває власну компетентність і відчуває залученість до значущих соціальних зв'язків. Самооцінка задоволення основних психологічних потреб у діяльності є ключем до розвитку внутрішньої мотивації до неї [1].

Одним з основних факторів, що впливають на внутрішню мотивацію, є використання матеріальних стимулів за виконання завдань. Теорія самодетермінації стверджує, що зазвичай зовнішні винагороди знижують внутрішню мотивацію атлетів [4]. Винагороди та покарання, що контролюють дії спортсмена, можуть зменшити його почуття автономії та збільшити відчуття контролю, що негативно позначається на внутрішній мотивації [3].

У контексті теорії самодетермінації, винагороди класифікуються за двома основними категоріями: очікувані та неочікувані, а також інформаційні та контролюючі [2].

Винагороди вважаються інформаційними, коли вони спрямовані на збільшення відчуття компетентності особи. Такі винагороди зазвичай присуджуються за завдання, які мають оптимальний рівень складності, і вони сприймаються як підтвердження автономії. Проте, якщо винагорода анонсується під час виконання завдання, це може викликати відчуття зобов'язаності та примусу, що перешкоджає потребі в автономії та розглядається як контролююча [5].

Коли особа не очікує винагороди, вона не створює у своїй свідомості причинно-наслідковий зв'язок з діяльністю, і така винагорода сприймається як неконтролююча. В той же час, коли винагорода є передбачуваною, значення має те, за що вона присуджується. Згідно з теорією самодетермінації, передбачувані винагороди класифікуються за чотирма типами [2]:

Безумовні – надаються за просту присутність, без активної участі у завданні.

Умовні – вимагають активної участі у завданні.

Результативно-умовні – присуджуються за завершення завдання.

Змагально-умовні – вимагають перевищення результатів інших учасників.

Обговорення. Порядок цих категорій відображає міру їх потенційного негативного впливу на внутрішню мотивацію.

Перший тип винагород (безумовні) не впливає на внутрішню мотивацію, оскільки не сприймається як контролюючий і не містить інформаційного змісту, що підвищує компетентність.

Другий тип (умовні винагороди) пропонується за активну участь без вимог до результативності. Учасники не зобов'язані завершувати чи добре виконувати завдання, лише

брати у ньому участь. Це може сприйматися як контролююче, оскільки не підвищує відчуття компетентності, тому може знижувати внутрішню мотивацію.

Третій тип (результативно-умовні винагороди) вимагає завершення завдання для отримання винагороди, що може сприйматися як більш контролююче, ніж умовні винагороди. Однак, якщо завдання вимагає значних навичок і сприймається як оптимальний виклик, це може підвищити відчуття компетентності. Незважаючи на це, дослідження показують, що такі винагороди зазвичай підривають внутрішню мотивацію, хіба що вони сприймаються як інформаційні.

Четвертий тип (змагально-умовні винагороди) присуджується за перевершення результатів більшості учасників. Це може значно підвищити відчуття компетентності у кращих 20% учасників, але також може знизити сприйняту компетентність і автономію у 80% учасників, що не отримують винагороди, негативно впливаючи на їх внутрішню мотивацію. Таким чином, змагально-умовні винагороди можуть мати найбільш шкідливий вплив на мотивацію, коли не всі учасники їх отримують.

Висновки. Теоретичний аналіз показав, що використання очікуваних винагород, за винятком тих, що надаються за присутність, емпірично корелює зі зниженням внутрішньої мотивації. Неочікувані винагороди, як правило, не впливають на внутрішню мотивацію, крім випадків, коли вони розподіляються нерівномірно між учасниками. Використання матеріальних стимулів може мати більш негативний вплив на мотивацію дітей порівняно з дорослими, що підкреслює ризики, пов'язані з такими винагородами, особливо у взаємодії з молодшим поколінням.

Список використаних джерел.

1. Тадеєва Т. В. Теорія самодетермінації Дісі-Раяна і навчальна мотивація. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка: Серія «Педагогіка»*. 2012. № 3. С. 213–221.
2. Deci E. L., Koestner R., Ryan R. M. Extrinsic rewards and intrinsic motivation in education: Reconsidered once again. *Review of educational research*. 2001. 71(1). P. 1–27.
3. Hagger M. S., Chatzisarantis N. L. D. Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. *Human Kinetics*. 2007. P. 281–296.
4. Ryan R. M., Deci E. L. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications, 2017. 796 p.
5. Schüler J., Wolff W., Duda J. L. Intrinsic Motivation in the Context of Sports. In: *Sport and Exercise Psychology: Theory and Application*. Cham: Springer International Publishing 2023. P. 171–192.

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

Давиденко Д., Коновал Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Для базової підготовки велосипедистів існує безліч тренувальних програм. У зимовий період за несприятливих погодних умов для комфорту та продуктивності тренувань використовують велотренажери та велосипедні станки, що дозволяє якісно провести їх за всякої погоди. Тренування проходять в приміщенні з музичним супроводом, через пристрої, такі як ноутбук, телевізор та інші є можливість прокласти маршрут, будувати профіль траси, та спостерігати за змаганнями. Нині існує можливість брати участь у віртуальних змаганнях, де можливо бачити: ЧСС, каденс (кількість обертів педалей за хвилину), потужність (W) - тобто визначити підготовленість спортсмена [1, 2].

У 1979 році американський велосипедист Джонн Голдберг відкриває першу «Cycle» - студію в Санта-Моніка, головна частина тренувань проводилася з використанням стаціонарних велотренажерів [3].

Володіючи знаннями про фізіологію людини, Голдберг аналізує специфіку удосконалення велотренажерів. Через кілька років завдяки участі Джогна Баудвіна і в результаті співпраці спортсмен отримує стаціонарний тренажер, ідентичний справжньому велосипеду. У 1994 році Голдберг разом з компанією «Schwinn» розробляє спеціальну програму тренувань «Spinning» (набір вправ, дозування навантаження та інтенсивності) [3, 4].

Мета дослідження: оптимізація тренувального процесу велосипедистів з використанням велотренажерів.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та анкетування тренерів, опитування.

Результати дослідження. Нами була розроблена анкета та проведено опитування тренерів, які займаються підготовкою велосипедистів, за результатами яких встановлено, що всі тренери використовують велосипедні станки в період базової підготовки та під час розминки змаганнях. Нами запропоновано та впроваджено в тренувальний процес використання сайклів та SMART-станків.

При застосуванні нашої методики тренувань на велотренажерах та велосипедних станках головною та важливою частиною є визначення підходу до навантажень, спрямованих на розвиток таких фізичних якостей, як координація, витривалість, сила, швидкість та гнучкість. Нами запропоновано також схему планування видів тренувань під час підготовки велосипедистів групи спеціалізованої підготовки.

Відновлювальне тренування використовується після тренувань з великим навантаженням для прискорення відновлювальних процесів у завершальній фазі тренувальних занять, на відновлювальних тренуваннях та між окремими підходами.

Для розвитку загальної витривалості тренування в першій зоні інтенсивності застосовуються для підвищення метаболізму жирів, корекції метаболічних процесів в міокарді. Максимальний тренувальний ефект спостерігається при роботі понад одну годину.

Аеробно-анаеробне тренування використовується на тренуваннях в підготовчому періоді (в основному) при наборі об'єму спеціальної роботи.

Тренування стійкості ПАНО передбачає виконання інтервалів тривалістю від 15 хв (дозування по ЧСС).

Тренування потужності – інтервали тривалістю 5-10 хв (дозування по ЧСС).

Тренування рухливості – відрізки тривалістю 1-2 хв (дозування по швидкості/потужності). Максимальний тренувальний ефект спостерігається при виконанні роботи на фоні цілковитого відновлення.

Для розвитку анаеробної ємності застосовується тренування в п'ятій зоні інтенсивності відрізків тривалістю 1-5 хв. Також для розвитку стійкості до ацидозу в п'ятій зоні відрізки по 1

хв. з відпочинком через 2 хв. серіями по п'ять разів. Дозування по швидкості/потужності незалежно від тривалості відрізків.

Максимальна тривалість відрізків – 5 хв. Максимальний тренувальний ефект спостерігається при виконанні роботи на фоні цілковитого відновлення.

Загальне тренування поділяється на 3 фази:

1. Розминка проводиться щоб уникнути травмувань суглобів. Триває в середньому 15 хв. Перед тренуванням краще зробити вправи для уникнення травм.

2. Основна частина в якій використовуються навантаження, підйоми, спуски, швидкісні відрізки тривалість – від 30хв до двох годин).

3. Заминка – це зменшення навантаження, розтяжка.

Обговорення. Велосипедний спорт є одним із найбільш масових та популярних видів спорту в світі. Врахування віку велосипедистів групи спеціалізованої підготовки дає підстави для збільшення сумарного навантаження та зміни спрямування тренувального процесу на орієнтацію спортивної спеціалізації [4].

Важливою перевагою вважається індивідуальний підхід до спортсменів, а саме, виставляється індивідуально навантаження та посадка. Імітація велосипедного спорту по шосе на велотренажерах, онлайн-аналіз віртуальних учасників, можливість використання різних засобів, імітація підйомів, безпечне тренування (немає дорожнього руху), музичний супровід, прослуховування аудіо-книг, підкастів тощо-все це є дуже важливою складовою тренувань.

Побудова індивідуальних тренувань. Врахуючи різний рівень підготовленості спортсменів, слід визначити індивідуальні зони інтенсивності та спрямування тренування. Це може бути план змагань, спортивне звання, особиста мета (подолання дистанції, підвищення швидкості та витривалості на дистанції).

Висновок. Встановлено наступне. Тренування на велотренажерах та велосипедних станках є корисними у базовому періоді, де недоліків майже не спостерігається. Саме цей вид тренування тільки починає набирати обертів завдяки зручності, безпечності та продуктивності.

З метою оптимізації тренувань у базовому підготовчому періоді використання велотренажерів дає можливість виконувати тривалу рівномірну роботу в аеробному режимі енергозабезпечення з постійно заданим темпом та навантаженням у комфортних умовах без впливу зовнішніх факторів, таких, як зміна профілю траси, погані погодні умов, відповідне коливання ЧСС, не бажане для цього періоду підготовки.

Список використаних джерел.

1. Велосипедне тренування в приміщенні 9 порад: веб-сайт. URL: <https://www.redbull.com/ua-uk/bike-training-indoors-tips>.

2. Велосипедне тренування в приміщенні 9 порад, План тренувань на велосипеді: створення програми: веб-сайт. URL: <https://www.redbull.com/ua-uk/beginners-cycling-plan-training-guide>.

4. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник. Кн. 1. Киев: Олимпийская лит.; 2015. 680 с.

5. Як велосипедисти готуються взимку: приклад Беломоїної: веб-сайт. URL: <https://www.redbull.com/ua-uk/yana-belomoina-pro-zymovu-pidgotovky>.

ДИНАМІКА АНТИОКСИДАНТНОЇ ЗДАТНОСТІ КРОВІ СПОРТСМЕНІВ ПІД ВПЛИВОМ ТЕСТОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Долгополов А., Земцова І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Активація процесів перекисного окиснення ліпідів при одночасному пригніченні активності ендогенної антиоксидантної системи є одним із системних факторів, що обмежують працездатність спортсменів. При регулярних фізичних навантаженнях невеликої потужності зростає антиоксидантний статус організму, зменшується чутливість скелетних м'язів до продуктів перекисного окиснення ліпідів (ПОЛ) і збільшується їх резистентність до змін, спричинених ПОЛ [2].

Тренування на витривалість знижують чутливість тканин до дії вільних радикалів, причому роблять їх більш резистентними, захищають від ішемічних ушкоджень [3]. Тренований м'яз з високим рівнем антиоксидантів більш ефективно справляється з оксидативним стресом, ніж нетренований; потребує більше часу для ушкодження продуктами ПОЛ. У спортсменів високої кваліфікації психоемоційний стрес проходить легше, не викликаючи значного зростання ПОЛ.

Одним із найкраще досліджених і використовуваних в практичній роботі продуктів ліпідної пероксидації є малоновий діальдегід (МДА) – високотоксична речовина, яка синтезується у процесі окиснення перекисами й вільними радикалами кисню поліненасичених жирних кислот у місцях подвійних зв'язків, що в подальшому перетворюється на діоксид вуглецю або реагує з нуклеїновими кислотами, фосфоліпідами, холестеринном, білками, викликаючи атерогенний та канцерогенний ефекти [3].

Визначено, що систематичні заняття дозованим бігом сприяли обмеженню і стабілізації ПОЛ, зниженню рівня у крові продуктів, реагуючих із тіобарбітуровою кислотою (ТБК). Проте, на вміст МДА може впливати широкий спектр зовнішніх та фізіологічних чинників, в результаті чого вміст МДА зростає, що свідчить про стимуляцію ПОЛ, окисний стрес та ендогенну інтоксикацію. Для пригнічення окисного стресу зазвичай споживають екзогенні антиоксиданти у вигляді біологічно активних добавок до їжі. Збалансована харчова дієта може бути найкращою для забезпечення оптимального АО-статусу спортсмена, оскільки кожен із компонентів антиоксидантної системи діє у тісному взаємозв'язку з іншими її структурними елементами, гармонійно доповнює, а в багатьох випадках – підсилює дію один одного.

Мета: дослідження впливу комплексу тестових навантажень на вміст у крові легкоатлетів МДА з метою оцінки АО-можливостей організму.

Методи: дослідження вмісту у крові МДА по реакції з ТБК [1], визначення структури функціональної підготовленості спортсменів [4], використання стандартних комп'ютерних програм для обробки експериментальних даних.

Результати. В таблиці 1 наведено дані моніторингу вмісту МДА у крові легкоатлетів високого класу, які виконували комплекс навантажень на тредмілі. Легкоатлети знаходились на етапі безпосередньої підготовки до змагань. Виходячи із завдань дослідження, необхідно було визначити вміст у крові легкоатлетів МДА, використовуючи значення екстинкції при $\lambda=540$ нм, як у стані спокою, так і під впливом комплексу тестових навантажень [4]. У стані спокою вміст МДА розрізнявся: у обстежуваних 1–3 значення були вищими, ніж у інших, що свідчить про деяку стимуляцію у них оксидативного стресу. Під впливом комплексу тестових навантажень в усіх досліджуваних спостерігалось накопичення МДА, але в різній мірі. В обстежуваних 1 – 3 приріст вмісту МДА був відносно невеликий (1,3 рази), а у інших приріст становив 2,80 – 5,50 разів. Останнє свідчить про значну активацію ПОЛ, окисний стрес та ендогенну інтоксикацію.

Таблиця 1 – Вміст МДА (за показником екстинкції) у крові легкоатлетів під впливом тестового навантаження

Досліджувані	Екстинкція (E, $\lambda=540$ нм)			
	Стан спокою	Після тестового навантаження	Приріст (абс. знач.)	Приріст (разів)
1	0,012	0,016	0,004	1,33
2	0,010	0,013	0,003	1,30
3	0,009	0,012	0,003	1,33
4	0,006	0,018	0,012	3,00
5	0,004	0,022	0,018	5,50
6	0,005	0,014	0,009	2,80
Середнє значення	0,0077±0,0031	0,0158 ± 0,037	0,0081	2,54
Коеф. кореляції	r = -0,554856			

Обговорення результатів. Виходячи з одержаних даних, можна дійти висновку, що антиоксидантні можливості у спортсменів 4 - 6 недостатні, на відміну від трьох перших, у яких їх антиоксидантний резерв не дав розгорнутися оксидативному стресу під час виконання тестових навантажень. Спортсменам з низьким АО-статусом рекомендовано вживання БАД з АО дією, які показали позитивний вплив на силу і витривалість: вітамін Е, кверцетин, ресвератрол, сік буряка, спіруліна, N-ацетилцистеїн. Також необхідно зробити акцент на використанні харчових продуктів, з яких формується АО-система організму: білки (яйця, нежирний сир, риба, м'ясо), зернові каші (вівсянка, гречка, рис, пшоно), бобові (сочевиця, квасоля, нут), кабачки, всі види капусти, батат, гарбуз та цибуля.

Висновки.

1. Найбільш простим і широко використовуваним методом дослідження стану антиоксидантної системи є визначення у крові вмісту малонового діальдегіду колориметричним методом за реакцією із ТБК.
2. Визначено, що вміст МДА у крові спортсменів у стані спокою значно розрізнявся, що свідчить про різний ступінь активації ПОЛ.
3. Під впливом комплексу тестових навантажень спостерігалась різна метаболічна реакція організму: вміст МДА варіював в широких межах, який залежав від АО-резерву організму спортсменів.
4. Для пригнічення окисного стресу, спортсменам рекомендовано споживати екзогенні антиоксиданти у вигляді біологічно активних добавок до їжі та вводити до раціону продукти, багаті на антиоксиданти, особливо на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

Список використаних джерел.

1. Земцова І. І., Олійник С. А. Практикум з біохімії спорту. Київ: Олімпійська література, 2010. 183 с.
2. Мелешко В. І., Самошкін В. В. Використання ергогенних нутрієнтів антиоксидантної дії в спортивній практиці. *Спортивний вісник Придніпров'я науково-практичний журнал*. 2019. №2. С. 141-146.
3. Стрільчук Л. М. Малоновий діальдегід та його роль у патогенезі нестабільних форм ішемічної хвороби серця. *Медицина сьогодні і завтра*. 2020. Т.87, №2. С.20-25.
4. Kropta R., Khmel'nitskaya Y., Hruzevych I. et al. Realization the functional preparedness of the ski athletes under the model conditions of competitive distance. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20, № 1. P. 164-169.

ДИНАМІЧНА СТРУКТУРА ТЕХНІКИ РИВКА У КВАЛІФІКОВАНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ

Домбровська І., Олешко В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Останнім часом у спорту широкого застосування набули комп'ютерні програми біомеханічного аналізу техніки важкоатлетів високої кваліфікації для оцінки та контролю їх технічної підготовленості [1, 2, 3, 4, 5]. Така робота фахівців проводилась у трьох основних напрямках: вивчення структури руху спортивного снаряду (штанги), структури руху самого спортсмена та структури руху біомеханічної системи «спортсмен-штанга». Тільки останнім часом такі дослідження почали проводитись і аналізуватись під час змагальної діяльності важкоатлетів [3, 5].

Мета дослідження – вивчення структури прикладення зусиль спортсменами під час виконання ривка штанги в процесі змагальної діяльності.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, контрольне тестування технічної підготовленості, біомеханічний аналіз техніки виконання окремих фаз ривка штанги, математико-статистичні методи.

Після аналізу відео-комп'ютерного матеріалу за допомогою апаратурно-програмного комплексу «Weightlifting analyzer 3.0 (Німеччина) у 38 кваліфікованих важкоатлетів різної статі під час виконання ривка нами аналізувалися два основних показника концентричного режиму прояву сили (F): фаза попереднього розгону (F_1 фпр) та фаза фінального розгону (F_2 ффр). Усі піднімання були виконані з вагою в «контрольній» зоні інтенсивності 90-100 % від максимуму. Всі важкоатлети були розділені на три групи вагових категорій: легкі, середні та важкі [1].

Результати дослідження та обговорення. Концентричний режим прояву сили передбачає виконання силових вправ з акцентом на подолання обтяжень, тобто з одночасним напруженням і скороченням залучених до рухової дії м'язів. Під час піднімання штанги вгору опір на м'язи є постійним упродовж усієї амплітуди руху, тоді як силові можливості спортсмена змінюються залежно від завдань рухової структури вправи. Під час виконання ривка важкоатлети можуть прикладати до штанги максимальний рівень зусиль у руховій структурі два-три рази поспіль: один раз на старті, другий раз - перед підривом, а третій раз - на початку фази фінального розгону.

У багатьох підручниках із важкої атлетики у минулі часи (до 2012 року) фахівцями було показано, що під час змагальної та тренувальної діяльності спортсменів найбільш ефективним проявом сили у фазовій структурі ривка є такий, коли вони прикладають максимальні зусилля до штанги на початку фази фінального розгону, тобто у 3-й фазі.

Наші дослідження показали дещо іншу тенденцію. Деякі величини прояву максимальної сили важкоатлети проявляють у фазі попереднього розгону, деякі проявляють її тільки у фазі фінального розгону, а інші спортсмени роблять це два рази: і у 1 і в 3 фазах, що не є ефективним з боку технічної майстерності.

Нами встановлено, що у ривку рівень максимальної сили прикладений до штанги у 1-й фазі - попереднього розгону (F_1 фпр), зростає із підвищенням вагових категорій важкоатлетів — на 6,1 % ($p \leq 0,001$) найбільше у 3-й групі важких вагових категорій, по відношенню до спортсменів 1-ї групи. Подібна тенденція спостерігається і за показниками прояву максимальної сили у фазі фінального розгону (F_2 ффр), вона – на 3,8 % більше у 3 групі вагових категорій ($p \leq 0,005$), по відношенню до 1-ї групи вагових категорій.

Аналіз компонентів технічної підготовленості у спортсменок різних груп вагових категорій за проявом сили показує, що мінімальна величина прикладених зусиль з підвищенням вагових категорій спортсменок спостерігається тільки у фазах попереднього

розгону ($F_{1 \text{ ФПР}}$) та фазі фінального розгону ($F_{2 \text{ ФФР}}$) — відповідно на 4,5 і 3,8 % менше ($p \leq 0,005$) у спортсменок 3-ї групи вагових категорій, ніж у важкоатлеток 1-ї групи.

Порівняльний аналіз біодинамічних компонентів прояву сили в опорних фазах ривка у спортсменів різної статі показує, що ця динаміка у чоловіків і жінок має суттєві відмінності. Наприклад, у всіх вагових категоріях у фазі фінального розгону ($F_{3 \text{ ФФР}}$) найбільшу величину сили до штанги прикладають як не дивно жінки, незважаючи на те, що вони піднімають значно меншу вагу обтяження (на 15–25 %). Ці відмінності становлять у першій групі вагових категорій – 11,4 % ($p \leq 0,005$), у другій групі вагових категорій – 8,9 % ($p \leq 0,005$), у третій групі вагових категорій відповідно – 3,7 % ($p \leq 0,005$).

Висновки: головна відмінність біодинамічної структури техніки ривка за рівнем сили взаємодії зі снарядом в опорних фазах у чоловіків та жінок така: спортсмени малих вагових категорій у своїй більшості максимальний рівень сили до штанги прикладають у 3-й фазі фінального розгону ($F_{2 \text{ ФФР}}$) – 30 і 10,5 % відповідно, тоді як чоловіки і жінки важких вагових категорій – у фазі попереднього розгону ($F_{1 \text{ ФПР}}$) – (64,1 і 37,5 % відповідно). Таким чином, дослідження показують, що досягнення ефективного вильоту штанги вгору в ривку можливо забезпечити двома шляхами: перший – з акцентом максимального прояву концентричного режиму сили у першій половині руху, другий – із акцентом максимального прояву концентричного режиму сили у другій половині руху. Перший варіант піднімання штанги у ривку використовують чоловіки і жінки групи важких вагових категорій, другий варіант застосовують переважно спортсмени малих вагових категорій.

Список використаних джерел.

1. Олешко В. Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці: [підруч. для студ. закл. вищої освіти з фіз. виховання і спорту]. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2018. 332 с.

2. Мочернюк В. Б. Моделі виконання «ривка» важкоатлетками високої кваліфікації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. 2015. № 4 (55) С. 209–212.

3. Олешко В., Торохтій О. Авторська методика вивчення техніки ривка штанги під час самостійних занять важкою атлетикою. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 4. С. 7–14. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.4.7–14.

4. Antoniuk O., Pavlyuk Y., Pavlyuk O., Chopyk T. Types of weights trajectory in snatch used by female weightlifters of various build. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22 (6). P. 1396–1402. DOI:10.7752/jpes.2022.06175

5. Олешко В. Г., Шинкарук О. А., Торохтій О. П., Пуцов С. О., Розторгуй М. С. Моделі кінематики техніки змагальних вправ у важкоатлетів високої кваліфікації в процесі змагальної діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2022, №. 12 (158). С. 90–96. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).20

ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В БОРТЬБИ САМБО І ДЗЮДО З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Закорко А., Семененко В., Закорко І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Цілеспрямовані заняття обраним видом спорту, навіть на початкових етапах, мають на меті досягнення в майбутньому найвищих результатів на змаганнях міжнародного рівня. Таким чином побудова і структура навчально-тренувального процесу повинні відповідати особливостям змагальної діяльності. Однак, в процесі планування навчально-тренувальних занять юнаків, молоді і дорослих спортсменів як безпосередньо на місцях постійних тренувань, так і на навчально-тренувальних зборах в складі Національних збірних команд, на наш погляд, не приділяється достатня увага адаптації повсякденного процесу підготовки до вирішення реальних ситуаційних завдань, які виникають в ході спортивних змагань.

Мета – полягає в обґрунтуванні доцільності внесення коректив в планування тижневих циклів навчально-тренувального процесу самбістів і дзюдоїстів відповідно до практики змагальної діяльності в цих видах спорту.

Методи. 1. Аналіз сучасного стану тактичного планування навчально-тренувального процесу в боротьбі самбо і дзюдо.

2. Аналіз практики міжнародних змагань (чемпіонатів Європи і Світу) серед різних вікових (старші юнаки U-18, молоді U-20 та дорослі) з боротьби самбо і дзюдо.

3. Порівняльний аналіз змагальної діяльності і змісту навчально-тренувального процесу, візуальні і функціональні спостереження.

4. Опитування спортсменів, тренерів і узагальнення його результатів.

5. Методи математичної статистики і цифровий аналіз отриманих результатів.

Результати. Практичні рекомендації що до вдосконалення планування навчально-тренувального процесу ми узагальнюємо для двох споріднених видів спорту: боротьби самбо і дзюдо, з наступних причин:

1. Обидва єдиноборства є видами боротьби «в одязі».

2. Дзюдо є складовою частиною боротьби самбо.

3. Велика кількість спортсменів різних вікових категорій, в тому числі і висококваліфікованих, виступають протягом одного сезону як на змаганнях з боротьби самбо, так і на змаганнях з дзюдо.

4. Схожість диференціації спортсменів за ваговими категоріями.

5. Ідентичність регламентів змагань найвищого рівня (чемпіонатів Європи і Світу).

Типові тижневі плани занять на навчально-тренувальних зборах і процесу на місцях передбачають, як правило, дворазові тренувальні заняття різного змісту без урахування ранкової зарядки (в залежності від періоду) у будні дні: понеділок, вівторок, четвер і п'ятницю (день боротьби); та дні відпочинку: середа, субота – ігрове тренування і сауна, неділя – активний відпочинок. При плануванні навчально – тренувального процесу більшість фахівців не враховують регламенти проведення міжнародних змагань (таб.1).

На наш погляд, в підготовчому періоді, особливо під час проведення навчально-тренувальних зборів по підготовці до конкретного старту, змагальні і контрольні поєдинки слід проводити в дні тижня, коли будуть відбуватися поєдинки на змаганнях для окремих вагових категорій. Для спортсменів легких вагових категорій днем основного спеціального навантаження повинна бути п'ятниця, для спортсменів середніх вагових категорій – субота, для спортсменів важких вагових категорій – неділя.

Такий підхід був успішно використаний при підготовці Національної збірної команди України з боротьби самбо (спортивний розділ, чоловіки) до участі в Чемпіонатах Світу 2020 та 2021 років, де нашими спортсменами було здобуто 4 медалі у 9 вагових категоріях і 3 медалі у семи вагових категоріях відповідно.

Таблиця 1 – Порівняння деяких показників змагальної діяльності з боротьби самбо і

дзюдо

Показник / Вид спорту	Боротьба самбо	Дзюдо
Вагові категорії	до 58 кг, до 64 кг, до 71 кг, до 79 кг, до 88 кг, до 98 кг, понад 98 кг.	до 60 кг, до 66 кг, до 73 кг, до 81 кг, до 90 кг, до 100 кг, понад 100 кг.
Час змагальної сутички	5 хвилин («чистий» час).	Основний час: 4 хвилини («чистий» час), в разі не виявлення переможця в основний час – додатковий час (Golden Score).
Типовий регламент міжнародних змагань	П'ятниця до 58 кг, до 64 кг. Субота до 71 кг, до 79 кг, до 88 кг. Неділя до 98 кг, понад 98 кг. Ранкова частина – попередні поєдинки (к-ть: від 1 і більше) Вечірня частина – фінали (1)	П'ятниця до 60 кг, до 66 кг. Субота до 73 кг, до 81 кг, до 90 кг. Неділя до 100 кг, понад 100 кг. Ранкова частина – попередні поєдинки (к-ть: від 1 і більше) Вечірня частина – фінали (1)

Обговорення. В нашій країні «об'єднання» навчально-тренувального процесу самбістів і дзюдоїстів обумовлено, в першу чергу, історично; а надалі – позитивною практикою спільної підготовки висококваліфікованих спортсменів і досягнення ними найвищих результатів на змаганнях міжнародного рівня. Представники обох видів спорту не тільки повсякденно тренуються разом, а і беруть участь в спільних навчально-тренувальних зборах на рівні Національних збірних команд. Схожість екіпіровки, технічного арсеналу, правил змагань і регламенту поєдинків створюють більш широкі можливості для всебічного професійного зростання спортсменів в результаті спільних тренувань і участі в змаганнях.

Результатами спільної роботи в «споріднених» видах спорту є взаємозбагачення технічного і тактичного арсеналу спортсменів, підвищення рівня методичної підготовки тренерів, покращення спортивних результатів.

Висновки.

1. Емпірично доведено доцільність включення в тижневі плани навчально-тренувальної роботи, як на «місяцях», так і на зборах, «змагальних днів», під час яких відбуваються заняття спеціалізованого наповнення і спрямування в дні тижня, коли спортсмен буде змагатися в своїй ваговій категорії, особливо в підготовчий період до визначеного старту.

2. В «змагальні дні» для визначених вагових категорій обсяг основного функціонального навантаження (навчально-тренувальні або змагальні поєдинки в залежності від задач і періоду підготовки) слід планувати в проекції до регламенту змагань: в першій половині дня (ранкове, денне, або ранково-денне заняття) – основне функціональне наповнення (моделювання попередніх поєдинків на змаганнях); відпочинок; в другій половині дня (вечірнє заняття) – максимальне функціонально-психічне наповнення (моделювання фінального поєдинку).

3. На наше переконання, впровадження в практику результатів досліджень актуально вагових категорій на всіх етапах багаторічної підготовки в боротьбі самбо і дзюдо, складовою яких є змагальна діяльність.

Список використаних джерел.

1. Імас Є. В., Матвеев С. Ф., Борисова О. В. та ін. Неолімпійський спорт: навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. Київ: Олімпійська літ., 2015. 184 с.
2. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская лит., 2013. 624 с.
3. Пістун А. І. Спортивна боротьба: навч. посібник. Львів: Тріада Плюс, 2008. 862 с.
4. International Judo Federation. URL: <https://www.ijf.org/> (дата звернення: 13.03.2024).

ДОСЛІДЖЕННЯ МАЙСТЕРНОСТІ РОБОТИ ГІМНАСТОК ЗІ СТРІЧКОЮ У ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

Злочевська В., Салямін Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Гімнастика художня - це олімпійський, складно координаційний вид спорту, в якому спортсменки змагаються як в індивідуальній так і в груповій програмі. В основу їх виступу покладені програми, які складаються з роботи тіла, тобто виконання різноманітних елементів, такі як стрибки, піруети та рівноваги, що в свою чергу поєднуються з майстерною роботою з предметом. В даному виді спорту є п'ять основних предметів - це скакалка, обруч, м'яч, булави і стрічка. Зазвичай саме в такому порядку гімнастки виступають з ними на змаганнях. В групових вправах, дівчата в одній програмі можуть поєднувати ці предмети відповідно до олімпійських правил даного сезону, внаслідок цього спостерігати за виступом гімнасток стає ще більш цікавіше [1, 2]. Внаслідок зміни правил після Олімпіади 2020 року, в нових правилах з'явилися обов'язкові комбіновані елементи, що собою складають поєднання будь-яких двох елементів в одно, виконання яких відбувається безперервно. Це і є одним з найголовніших факторів, чому ці елементи є доволі важкими, бо для їхнього зарахування виконання елементів повинно відбуватися без падіння, чи зайвого переміщення тіла в просторі. Додаючи до цього один з найскладніших предметів в гімнастиці художній, більшість гімнасток зазнають невдачі при виконанні даних вправ. Відбуваються значні помилки, такі як втрата предмета, стрічка просто заплутується, з'являються вузлики, це призводить до значних збавок на змаганнях [3].

Мета розробити методіку вдосконалення майстерності роботи гімнасток зі стрічкою при виконанні комбінованих елементів.

Методи. У даному науковому дослідженні були використані наступні методи : аналіз науково методичної літератури, Анкетування серед тренерів, педагогічне тестування, Розробка комплексу вправ для вдосконалення володіння стрічкою.

Результати. Завдяки тестуванню гімнасток і виявленню найбільш поширених помилок, а також проведення тестування тренерів, й аналіз їхньої роботи, які вправи вони роблять для вдосконалення володінню стрічкою, були розроблені наступні методи тренування, які допомогли усунути помилки під час роботи стрічкою.

Перший, найбільш головний це метод роздільної роботи, тобто перед тим як гімнастка почне робити комбінований елемент зі стрічкою, варто приділити увагу вивченню окремих частин цього комбінованого елемента, і відповідно роботи стрічкою. Тобто замість того щоб тренер одразу давати завдання зробити велику вправу, її треба ділити на менші частини, і кожній частині приділити стільки часу, при якому рухи гімнастки будуть автоматичними, що полегшить поєднання цих рухів разом.

По-друге, це роботи вправи з обтяженням. Застосовувати обтяжувачі на руки, або на одну паличку вішати 2 стрічки, за спостереженнями, це покращує працездатність гімнастки більше ніж 20%, що в свою чергу призводить до бажаних результатів.

Останній метод це виконувати відносно довгі і дивні комбінації вправ. Якщо гімнастка звикає виконувати лише одну легеньку комбінацію, вона в майбутньому не зможе перейти на новий рівень. Тому декілька годин на тиждень варто приділити час і використовувати всю фантазію тренера. Якщо гімнастка звикла все робити на праву руку чи ногу, то треба змінювати виконувати вправу на ліву чи навпаки. Або задом-наперед. Або після стрибка зробити поворот, навіть якщо це не зручно гімнастка має виконувати ці вправи з максимальною силою і весь час думати про траєкторію руху зі стрічкою. Як внаслідок мозок гімнастки під час змагальних програм, буде вже сам вишукувати правильний рух, бо на тренуваннях гімнастка зробила багато варіантів цієї вправи, тому не буде великих неочікувань.

Контрольні тестування, за попередніми методиками, показали доволі доволі очікувані результати. Гімнастки покращили свою здатність виконувати вправи мінімум на 20%. В

деяких випадках гімнастка, яка ніяк не могла зробити якийсь елемент зовсім, почала його виконувати з мінімальними помилками. Середня збавка у гімнасток до використання розробленої методики вдосконалення володіння стрічкою за тестуванням складала 0,9 балів. Після виконання вправ, для розвитку координації на спеціальному диску для балансу, виконання вправ з додатковим навантаженням на руках, чи використання двох стрічок одночасно на одній паличці, виконання вправ на не пріоритетну руку у гімнасток, їхні результати були покращенні. Так середня збавка у гімнасток складала вже 0,4 бали.

Також після опитування тренерів були зроблені наступні висновки. 15 тренерів з 20 опитуваних відповіли що, вони використовують обтяжувачі на руки кожен раз коли гімнастки працюють зі стрічкою. Лише 20% тренерів звертають увагу на тем, щоб гімнастка вміла володіти стрічкою на однаковому рівні як з правої та і з лівою руки. 80% тренерів спочатку вивчають елементу зі стрічкою окремо, а потім їх об'єднують в комбінації. Лише 60% тренерів приділяють розвитку координації гімнасток на кожному тренуванні.

Висновки. Підводячи підсумки треба зазначити, що дана методика яка була розроблена, показала значні результати щодо покращення роботи стрічкою в комбінованих елементах. Проаналізувавши дані тестування, значний прогрес був зазначений у швидкості зміни траєкторії стрічки при зміні елемента, розширення бази елементів гімнастки та виконання тестових вправ.

Список використаних джерел.

1. Литвин Є. О. Особливості художньої гімнастики як виду спорту. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини : м-ли VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю (21-22 квітня 2022) / голов. ред. С. В. Синиця ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. 387 с. URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/18730/1/Problemy_ta_perspektyvy_rozvytku.pdf#page=185.

2. Кожанова О., Александрова О., Петрова Н. Теоретико-методичні передумови підвищення спеціальної рухової підготовки гімнасток вправами зі стрічкою в художній гімнастиці. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: матеріали III Міжн. науково-практичної онлайн-конференції. 12-13 травня, 2021 р., Київ / Київ. ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолук. – К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2021. – 168 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/41715/1/O_Kozhanova_N_Petrova_FZFVS.pdf.

3. Коваленко Я., Болобан В. Побудова змагальних композицій групових вправ у художній гімнастиці. Теорія і методика підготовки спортсменів. Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2016. URL: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua>.

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА У МЕТОДИЦІ НАВЧАННЯ СТІЙКАМ НА РУКАХ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Іванчишина К., Максимова Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. З кожним Олімпійським циклом змінюються правила суддівства змагань, диктуючи вимоги до різних аспектів виконавської майстерності. На сьогоднішня FIG висуває високі вимоги до техніки виконання стійок і елементів, що проходять через положення стійки на снарядах багатоборства. Досягнення гімнастів багато в чому визначаються ходом їхньої підготовленості в юному віці, а упущення і помилки на ранніх етапах багаторічного тренування відбиваються на подальшому зростанні їх спортивної майстерності. Тому саме на етапі початкової підготовки дуже важливо закласти юним гімнастам надійний фундамент для формування основ раціональної техніки виконання гімнастичних вправ.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності методики навчання техніці виконання стійки на руках.

Методи дослідження: Теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної вітчизняної і зарубіжної науково-методичної літератури, даних мережі інтернет; бесіда; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; аналіз протоколів змагань; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати. В рамках констатуючого експерименту ми оцінювали техніку виконання стійки на руках гімнастів та гімнасток, які займаються у групі початкової підготовки. Нами аналізувались саме збавки, що були отримані юними гімнастами при виконанні стійки махом з подальшою фіксацією дві секунди. Аналізуючи збавки можна зазначити, що у гімнастів-початківців відсутня навичка фіксування робочої постави на що вказують показники найвищих збавок при виконанні стійки на руках як у хлопців, так і у дівчат за прогин у тулубі – 0,25 та 0,16 балів відповідно. На недостатню силу плечового поясу та верхніх кінцівок вказують показники збавок за зігнуті руки, приривання руху під час виконання стійки та повторних спроб – 0,16; 0,16; 0,15 балів у хлопчиків та 0,06; 0,16; 0,13 балів у дівчат. Також можго зазначити про відсутність у гімнастів-початківців правильного рухового стереотипу щодо виконання стійки на руках махом, на що вказують великі збавки за зігнуті ноги під час виходу у стійку та її фіксація – 0,16 у хлопців та 0,1 балів у дівчат. Встановлено, що хлопці при виконанні стійки намагаються підтримувати рівновагу не за рахунок м'язового апарату, а за рахунок переміщення центру тиску кистей під нахил тулуба, на це вказують невеликі збавки за фіксацію стійки – 0,03 бали при значних збавках за кроки під час виконання – 0,18 балів. В результаті аналізу збавок за техніку виконання стійки В результаті тестування нами встановлено характерні помилки при виконанні стійки на руках махом: недостатня фіксація кінцевого положення в елементі або ходьба під час фіксації; помилки в положенні тіла при виконанні статичної постави - згинання рук, поява кута в плечовому суглобі, згинання та прогинання тулуба. відсутність правильного рухового стереотипу щодо виконання виходу у стійку – махом. Далі на основі аналізу науково-методичної літератури, вивчення методичних відеоматеріалів щодо навчання стійки на руках у соціальних мережах а також спостереження за роботою тренерів, які спеціалізуються у спортивній акробатиці нами було сформовано вісім блоків засобів, які скеровано на навчання техніці виконання стійки на руках. В результаті педагогічного спостереження виявлено, що весь діапазон засобів використовують лише 30% тренерів, стаж тренерської роботи яких становить більше десяти років. В результаті педагогічного спостереження показано, що вправи з блоку «засоби та методи, які близькі за кінематичною структурою до положення стійки на руках та скеровані на розвиток статичної сили (силової витривалості) м'язів плечового поясу та верхніх кінцівок» молодими тренерами не використовуються (виняток один тренер). При бесіді з тренерами було виявлено, що деякі з них вважають, що з часом гімнасти зміцнюють та виправляють техніку виконання стійки. Виявлено, що більшість з молодих тренерів вважають, що «правильна» методика навчання

може злякати юних гімнастів та вони підуть займатися іншими видами спорту (черлідінг, паркур, хіп-хоп, аматорська акробатика та інше), де не висувають жорсткі вимоги до техніки виконання.

Таким чином, на основі аналізу науково-методичної літератури, аналізу відеоресурсів, щодо методичного матеріалу, а також результатів педагогічного спостереження ми розробили наступну методичку навчання стійки на руках у спортивній гімнастиці. В основу було покладено наукові праці Ю.А Максимової «Особливості формування «рабочої постави» в спортивних видах гімнастики», «Навчання техніки основних статичних вправ на основі ідеомоторного тренування» та С. В. Вельдяєва «Структура навчання стійкам на руках у спортивній гімнастиці» [1, 2, 3].

Етап початкового розучування даної вправи краще поділити на три блоки:

1). Підготовка ОРА гімнастів – розвиток гнучкості та укріплення плечового и ліктьового суглобів, розвиток статичної сили (силової витривалості) м'язів плечового поясу та верхніх кінцівок за рахунок вправ, які близькі за кінематичною структурою до положення стійки на руках. 2). Формування «рабочої постави». 3). Рухи до позначення стійки без її утримання.

Для етапу поглибленого розучування стійки на руках, наступні блоки пропонованої структури навчання спираються на технічну підготовку спортсмена для кожного виду гімнастичного багатоборства: 1). Утримання стійки, рухи в стійку (початкові та кінцеві) та її утримання. 2). Варіанти стійки на руках, виконання стійки на руках на гімнастичних снарядах.

Наступний блок призначено для використання на етапі закріплення та вдосконалення розучування стійки на руках. 1). Удосконалення функцій рухового апарату при виконанні стійки за рахунок підвищення функцій аналізаторних систем гімнастів.

Після експерименту, який тривав 9 місяців було проведено тестування гімнастів основної (ОГ, n=12) та контрольної (КГ, n=12) груп.

На ефективність методички навчання стійки на руках вказують емпіричні дані тестування, а саме: достовірно менші збавки за техніку виконання у гімнастів основної групи у порівнянні з контролем; гімнасти контрольної групи не змогли проговорити «чуттєві точки» (які відчуття у м'язах та на чому зосереджуються чи що контролюють під час виконання) та мали віддалене представлення щодо критеріїв модельної техніки стійки на руках.

Висновки. Встановлено, що у акробатів ОГ присутня навичка збереження «рабочої постави» при виконанні стійки про що свідчать достовірно ($p < 0,05$) нижчі збавки, пов'язані з прогином у спині під час фіксування пози порівняно з КГ. У спортсменів КГ у зв'язку з недостатнім рівнем функціональної готовності (недостатній рівень силової витривалості та гнучкості) було зафіксовано закріплення навички неправильного виконання стійки на руках. Достовірно більші збавки ($p < 0,001$) в контрольній групі за недостатню фіксацію положення підтверджують дане ствердження. Встановлено, що при виконанні вправи стійка на руках – перекид достовірно вищі збавки ($p < 0,001$) у гімнастів контрольної групи свідчать про втрату контролю за свої тілом внаслідок недостатньої сили плечового поясу та верхніх кінцівок. Показано, що при виконанні вправи обертання 360° в стійки на жерді-стояку у гімнастів контрольної групи збавки достовірно вищі майже за всіма критеріями. Так більшість з них не змогли завершити обертання ($180^\circ + 180^\circ$) із-за прогнутого положення тіла та зігнутих рук, внаслідок чого було приривання руху.

Список використаних джерел.

1. Вельдяєв С. В. Методика навчання робочим поставам у вправах на перекладині. Дисертація. канд. пед наук: 13.00.04; М., 1999. 151 с.

2. Максимова Ю., Денисенко В., Філіппов М. Навчання техніки основних статичних вправ на основі ідеомоторного тренування акробатів на етапі попередньої базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. №1. С. 9-12.

3. Максимова Ю. А. Рабочая осанка как основа технической подготовки занимающихся спортивными видами гимнастики. В: мат. XVIII Междунар. науч. Конгресса. Современный олимпийский спорт и спорт для всех. т. 1. Казахстан. 2014. С. 417-421.

МІКРОЦИРКУЛЯЦІЯ КРОВІ В М'ЯЗОВИХ ТКАНИНАХ: ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ

Корман Ш.-А., Лук'янцева Г.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Проблематика впливу фізичних вправ на організм спортсменів на даний час продовжує залишатися вкрай актуальною. Зміна функцій системи кровообігу в умовах м'язової діяльності остаточно не вивчена і тому до сих пір привертає пильну увагу фахівців медико-біологічного профілю. Відповідно, з'ясування фізіологічних закономірностей впливу фізичних навантажень на параметри макро- і мікроциркуляції крові стає актуальним завданням сучасної науки.

Мета – визначити актуальну наукову дефініцію проблематики функціонування мікроциркуляторного русла скелетних м'язових тканин у забезпеченні спортивної результативності.

Методи. У роботі використовували контент-аналіз, метод системного аналізу, метод порівняльного аналізу, бібліосемантичний метод вивчення актуальних наукових досліджень щодо питання особливостей мікроциркуляції у м'язових тканинах. Було опрацьовано дані наукової літератури в наступних базах даних - Web of Science, Scopus, PubMed, Google Scholar за період останніх років.

Результати. Серцева діяльність, а також центральна і периферична гемодинаміка у спортсменів відрізняються низкою характерних особливостей – наявністю фізіологічної брадикардії, підвищеним парасимпатичним тонусом, зниженою чутливістю до катехоламінів тощо [1]. Ці відмінності виникають у процесі тривалої адаптації апарату кровообігу і механізмів регуляції спортсменів до систематичних м'язових перенапруг. Важливими характеристиками формування реакції системи кровообігу на фізичні навантаження є як особливості механізмів регуляції центральної гемодинаміки, так і забезпечення належної корекції мікроциркуляції крові всередині м'язових тканин (міокарду, скелетних м'язів) [2].

Периферичний кровообіг забезпечує основу нормальної життєдіяльності органів і систем, а також повноцінне функціонування клітинних елементів при різноманітних впливах на організм, у тому числі при фізичному навантаженні. В процесі спортивного тренування відбувається морфофункціональна перебудова мікроциркуляторного русла, яка спрямована на підтримку оптимальної оксигенації в скелетних м'язах та міокарді як в стані спокою, так і при фізичному навантаженні [3, 4] - змінюється структура капілярного русла, модифікується кровообіг через артеріоло-венулярні анастомози, активується утворення мітохондрій всередині міоцитів стінки кровоносних судин, що призводить до зростання потужності систем окисного відновлення АТФ тощо.

Фізичні вправи супроводжуються гіпоксією навантаження, яка лімітує працездатність та супроводжується обмеженнями дифузії кисню в м'язових тканинах [5]. Зростання капіляризації м'язових тканин зменшує вплив гіпоксії як лімітуючого фактора, що сприяє покращенню доставки кисню до мітохондрій та активації морфогенезу і функціональної активності мітохондрій [6].

Обговорення. У проблематиці особливостей периферичної гемодинаміки в умовах впливу регулярних фізичних навантажень лишається багато суперечностей і лагун. Так, дані про зміну щільності функціонуючих капілярів під впливом фізичного навантаження характеризуються рядом розбіжностей, а питання структурних та функціональних перебудов мітохондріального апарату м'язових клітин різних типів під впливом навантаження у різних вікових періодах не вивчені до кінця. Також не знайшло остаточної вирішення питання щодо глибинних механізмів, які лежать в основі структурно-функціональних змін мікроциркуляторного русла після фізичного навантаження в осіб різного ступеня тренуваності і різного віку.

Відповідно, проблема особливостей мікроциркуляції крові в умовах регулярних фізичних навантажень та можливість тестування мікроциркуляторних розладів у спортсменів натеper є важливою та актуальною проблематикою сфери сучасної спортивної медицини і фізіології. Наприклад, за останні 10 років використання такого методу, як лазерна доплерівська флоуметрія для оцінки моніторинга стану мікроциркуляції крові, значно розширилось як в експериментальних, так і в клінічних умовах.

Втім, залишається цілий ряд невирішених проблем, котрі обумовлюють більш глибоке вивчення проблематики зміни мікроциркуляції крові під впливом різних доз фізичного навантаження, а також за умов стимуляції енергозабезпечення за допомогою дозволених фармакологічних засобів.

Висновки. Усе вищезазначене вказує на необхідність докладного вивчення морфофункціонального стану різних ланок мікроциркуляторного русла, механізмів регуляції мікроциркуляції і мітохондріального апарату клітин м'язової тканини у осіб різного ступеня тренуваності і в різних вікових категоріях, а також змін в означених структурно-функціональних утвореннях, що відбуваються під впливом фізичних вправ.

Список використаних джерел.

1. Pelliccia A., Sharma S., Gati S., Bäck M., Börjesson M., Caselli S., Collet J.-P. et al. Guidelines on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease. *Eur Heart J*. 2021. Vol. 42, № 1. P. 17 - 96. doi: 10.1093/eurheartj/ehaa605.
2. Розова Е. В., Тимошенко Е. Р., Сидоряк Н. Г. Особенности микроциркуляции крови, морфофункционального состояния капилляров и митохондрий в мышечной ткани при дозированной физической нагрузке. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2018. Том 3, № 4 (13). С. 199 - 205. DOI: 10.26693/jmbs03.04.199.
3. Zarebska E. A., Kusy K., Stominska E. M., Kruszyna L., Zielinski J. Alterations in Exercise-Induced Plasma Adenosine Triphosphate Concentration in Highly Trained Athletes in a One-Year Training Cycle. *Metabolites*. 2019. Vol. 9, № 10. P. 230.
4. Longstrom J., Colenso-Semple L., Waddell B., Mastrofini G., Trexler E., Campbell B. Physiological, psychological and performance related changes following physique competition: A Case-Ser. *J Funct Morphol Kinesiol*. 2020. Vol. 5, № 2. P 27-35.
5. Філіпов М., Кузьміна Л., Льїн В., Клименко Г. Генетична залежність між стійкістю до гіпоксії навантаження та результативністю спортсменів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. Т. 2, № 108. С. 161-166.
6. Vinnichuk Y., Polischchuk A., Goshovska Y., Sokolova O., Sagach V., Drozdovska S. Changes in biochemical parameters and mitochondrial factor in blood of amateur athletes under influence of marathon running. *Fiziol Zh*. 2019. Vol. 65, № 5. P. 20-27.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОГО КЛІМАТУ В АКРОБАТИЧНОМУ СКЛАДІ З УРАХУВАННЯМ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК АКРОБАТОК

Максимов С., Гузенко Л., Максимова Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Навчально-тренувальна робота у дитячо-юнацьких спортивних школах та спортивних клубах здійснюється за навчальними програмами які розраховані для кожного року навчання на основі вікових, антропометричних особливостей спортсменів та специфіки виду спорту. Проте в рамках навчальної програми неможливо передбачити особистісні характеристики спортсменів у групі внаслідок чого відбувається швидке відсіювання контингенту. Дослідження малих груп переконливо показує, що пізнання психологічних закономірностей взаємодії та взаємовідносин людей дозволяє підвищити ефективність групової діяльності.

Мета – розробити і науково обґрунтувати методіку формування мотиваційного клімату в акробатичному складі з урахуванням особистісних характеристик партнерів.

Методи: аналіз науково-методичної літератури, методи психодіагностики.

Результати дослідження. Як можна побачити з даних таблиці у всіх жіночих групах зустрічаються різні соціотипи з різним рівнем емоціональної стабільності та різним типом темпераменту. Із п'яти акробатичних складів, що ми досліджували не має жодного гомогенного за показниками «Інтроверсія – Екстраверсія» та «темперамент». Лише в жіночій групі за номером 5 всі акробатки емоційно стабільні (табл. 1).

Таблиця 1 – Показники особистісних характеристик акробаток з урахуванням амплуа

№	П.І	Амплуа	Інтроверсія- Екстраверсія	Раціонал- ірраціонал	Тип темпераменту
№ 1	ДТ	Нижня	інтроверт	раціональний	С
	КД	Нижня \Середня	екстраверт	раціональний	С
	ДВ	Верхня	екстраверт	ірраціональний	Х
№ 2	ШМ	Нижня	інтроверт	раціональний	Ф
	УД	Нижня \Середня	інтроверт	раціональний	С
	ТВ	Верхня	екстраверт	ірраціональний	М
№ 3	АВ	Нижня	інтроверт	раціональний	Х
	ФА	Нижня \Середня	інтроверт	раціональний	Ф
	ЛМ	Верхня	екстраверт	раціональний	С
№ 4	ГА	Нижня	екстраверт	ірраціональний	М
	РЛ	Нижня \Середня	інтроверт	раціональний	Ф
	ПС	Верхня	екстраверт	раціональний	С
№ 5	ЛВ	Нижня	екстраверт	раціональний	Х
	ЗВ	Нижня \Середня	інтроверт	раціональний	Ф
	ХТ	Верхня	екстраверт	раціональний	С

У наших досліджуваних складах зустрічаються наступні поєднання: склад №1 – нижні партнери раціонали з сильною нервовою системою; склад №2 – обидві нижні інтроверти з сильною нервовою системою, проте верхня акробатка – ірраціонал зі слабкою нервовою системою; жіноча група №3 - всі акробатки раціонали з сильною нервовою системою, нижні – інтроверти, верхня – екстраверт; склад №4 – нижня ірраціональний екстраверт зі слабкою нервовою системою, нижня/середня раціональний інтроверт з сильною нервовою системою та верхня – раціональний екстраверт з сильною нервовою системою; склад №5 – всі партнери раціонали з сильною нервовою діяльністю, одна з нижніх – інтроверт.

Для парної акробатичної діяльності, мабуть, найбільш сприятливим буде поєднання "екстраверт-інтроверт", при умові, що інтровертом буде нижній партнер, або поєднання

«інтроверт-інтроверт» [1]. Також найбільш сприятливим буде, коли нижнім партнером, який несе відповідальність за фізичне здоров'я свого верхнього партнера буде раціонал. Так як на соціальному рівні раціонали забезпечують стабільність, спортивну субординацію [1, 2]. З даної точки зору занепокоєння викликає жіночі групи за номером 2 та 5, де у складі присутні акробатки – нераціональні екстраверти зі слабкою нервовою діяльністю.

Розроблена нами методика диференціації навчального процесу акробаток передбачала, врахування особливостей кожного партнера акробатичного складу. Суть розробленої методики, по-перше, полягала у використанні диференційованого підходу в тренувальному процесі на основі врахування особистісних характеристик акробаток що забезпечить підбір ефективних засобів та методів фізичної, технічної та психологічної підготовки, що ґрунтувалася на дослідженнях І. В. Колеснік [3]. По-друге розвиток мотиваційного клімату передбачав впровадження комплексу, спрямованої на підвищення мотивації та регуляцію психологічного стану спортсменів, на базі вивчення індивідуальних особливостей спортсменів, їхніх цілей, цінностей, потреб, що забезпечить реалізацію цих факторів в процесі тренувань та змагань. Як нами і передбачалось, в результаті впровадження методики розвитку мотиваційного клімату в акробатичному складі з урахуванням особистісних характеристик партнерів акробатки мали достовірно ($p < 0,05$) вищі показники сумісності та спрацьованості ніж до початку експерименту. Так на прикінці експерименту восьмеро акробаток оцінили сумісність як відмінну, шестеро, як гарну у порівнянні с даними на початок експерименту, де лише четверо з них оцінювали сумісність та спрацьованість у складі як гарну, інші спортсменки розцінювали як задовільну. До впровадження програми сам факт очікування тренування викликав у акробаток підвищену тривожність. Чинники, що викликають збільшення тривожності можуть бути різними: страх ризику травмування при вивченні вправи, тиск партнера, вимогливість тренера та ін. Також рівень тривожності збільшувався після тренування, що свідчило про стресову ситуацію. Після експерименту ситуативно тривожність акробаток (як до тренування, так і після) достовірно ($p < 0,05$) знизилась. Слід зазначити, що і наприкінці експерименту у акробаток на початку тренуванням теж спостерігалось збільшення тривожності. В той же час в процесі тренування цей рівень залишався без достовірних змін. При аналізі результатів педагогічного спостереження з'ясовувалося, що до експерименту серед партнерів та при спілкування з тренером відбувалися: часті конфліктні ситуації, відмова від роботи саме з цим партнером, більшість реакцій на зауваження партнерів мали негативний характер (40%). У акробаток виявлялось значне погіршення настрою після тренувального заняття. Все це також дозволило говорити про погіршення емоційного стану партнерів, за умов спільної діяльності. Після впровадження програми реакція на партнерів та на зауваження тренера достовірно покращилась. Після застосування програми у акробаток переважають показники середньої та високої сприятливості психологічного клімату.

Висновки. У жіночих групах акробатки можуть відрізнитися за типологічними властивостями нервової системи, проявами поведінки та сприйняттям ситуації, що є підтвердженням необхідності диференційного підходу у тренуванні акробаток. За результатами порівняння показників психологічної атмосфери можна заключити, що після впровадження програми психологічний клімат в акробатичних складах достовірно ($p < 0,05$) покращився у порівнянні з показниками на початку експерименту.

Список використаних джерел.

1. Максимов С. Д., Воронова В. І., Максимова Ю. А. Індивідуально-психологічні особливості сумісності спортсменів в акробатиці. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 1. С. 48-54.
2. Максимов С. Д., Воронова В. І., Максимова Ю. А. Урахування психофізіологічних властивостей, як складової сумісності пар в акробатиці. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. №1. С. 7-14.
3. Колеснік І. В. Диференціація навчально-тренувального процесу юних гімнастів з урахуванням особливостей розвитку нервової системи: дис. ...д-ра філософії : 017 ; 01 / Колеснік Ірина Володимирівна. Київ, 2023. 247 с.

СУЧАСНІ ТРЕНДИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мачешич Є., Ображей О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У сучасних умовах стан здоров'я дітей має неабияке значення, оскільки саме від стану здоров'я підростаючого покоління залежить розвиток майбутнього суспільства. На сьогодні, в Україні можна спостерігати зниження показників рівня здоров'я дітей через недостатню рухову активність, відсутність мотивації до оздоровчо-фізкультурних занять, нерегулярність функціонування спортивно-оздоровчих установ. Тому забезпечення оптимальної рухової активності, відновлення розумової та фізичної працездатності, підтримання здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку є одним з пріоритетних чинників. Плавання - універсальний засіб впливу на організм дитини, загартовує та укріплює, сприяє вдосконаленню рухів, підвищенню витривалості, спритності, наполегливості, самостійності, допомагає закріпленню навичок самообслуговування, тобто впливає не лише на фізичний розвиток дитини, а й на її всебічний розвиток [1]. Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для навчання плаванню. Як наслідок, привертає багато уваги науковців, що обумовлює необхідність пошуку нових шляхів удосконалення методики навчання з використанням нетрадиційних підходів [2]. Саме тому дослідження сучасних аспектів проведення занять з плавання є актуальним.

Мета дослідження – провести опитування тренерів з плавання щодо умов проведення занять та проаналізувати результати дослідження.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, опитування, узагальнення, порівняння й систематизація, методи математичної статистики.

В опитуванні прийняли участь 12 тренерів з плавання, які в онлайн-режимі на платформі Google відповіли на 29 запитань анкети.

Результати дослідження. В процесі нашого дослідження нами було проведено опитування та отримані відповіді від тренерів-викладачів щодо особливостей організації та проведення занять з плавання з дітьми молодшого шкільного віку. Зазначимо, що 37,5% опитаних нами тренерів-викладачів мають першу тренерську категорію; 12,5% - другу та 50% з опитаних не мають тренерської категорії. Вищу освіту за фахом (фізичне виховання і спорт) мають 62,5% з опитаних тренерів-викладачів; 12,5% мають вищу освіту не за фахом та 25% здобули базову середню освіту. Досвід роботи більшості респондентів (50%) менше 3 років; 25% працює 3-5 років; 25% - 5-10 років.

Згідно відповідей на запитання анкети ми встановили, що 87,5% тренерів влаштовує басейн, де проводяться заняття, тоді як 12,5% обрали відповідь «Не зовсім».

У запитанні «Чи в достатній кількості заняття оснащені спеціально-плавальним інвентарем?» 62,5% відповіли «Так», тоді як 37,5% дали відповідь «Є, але не в достатній кількості».

Зазначимо, що за організаційними вимогами у групах в басейні під час плавання передбачено 10-12 осіб, тому ми запитали у тренерів-викладачів чи влаштовує їх така кількість дітей, і отримали наступні відповіді: 62,5% - влаштовує, 25% - не зовсім влаштовує та 12,5% - не влаштовує. Ми також запитали їх про фактичну кількість присутніх дітей на одному занятті з плавання та отримали такі відповіді: у 37,5% - присутні на заняттях 1-3 дитини; у 37,5% - 5-10 дітей; у 25% - 10-12 дітей.

Щодо методів організації тренувального процесу відповіді розподілились таким чином: 50% до вподоби груповий метод та 50% для досягнення результату рекомендують переважно індивідуальний.

В процесі тренування 50% тренерів перебувають з дітьми у воді. Відповідь 100% позитивного характеру «Так» ми отримали на запитання анкети «Чи використовуєте Ви ігри під час занять?».

На запитання «Яке співвідношення розподілу часу заняття з плавання між підготовчою, основною та заключною частинами Ви використовуєте у своїй діяльності?» ми отримали такі результати: 50% тренерів використовуються розподіл 10% (підготовча)/ 70% (основна)/ 20% (заклучна); 25% тренерів розподіляють 20% (підготовча)/ 70% (основна)/ 10% (заклучна); 12,5 % - 10% (підготовча)/ 80 % (основна)/ 10% (заклучна).

Також результати опитування дозволили встановити, що більшість тренерів використовують у процесі проведення занять з плавання сучасні методики, підходи та технології, освітні медіа-ресурси (Youtube, освіторії, блоги провідних фахівців сфери, онлайн-бібліотеки), наочні посібники та велику кількість інвентарю, що робить заняття більш корисними, цікавими, пізнавальними і підтримує мотивацію дітей до занять фізичною культурою та спортом.

Обговорення результатів дослідження. Аналіз отриманих відповідей на 29 запитань анкети дозволив нам встановити, що успішність занять з плавання на сучасному етапі залежить від ряду умов:

- забезпечення безпеки - дотримання правил, наявність належного сучасного обладнання та ін.;
- диференціація груп – урахування рівнів навичок та вікових категорій, забезпечення індивідуального підходу;
- гейміфікація процесу – постійне використання ігор та завдань на розвиток плавальних навичок;
- постійне удосконалення технічних навичок - використання відповідних плавальних технік для розвитку різних стилів;
- різноманітність занять – постійне оновлення програм відповідно до сучасних вимог, проведення тематичних днів та тижнів, залучення батьків, використання музичного супроводу та ін.;
- організація змагань та заходів - регулярне проведення змагань, плавальних заходів для підтримки спортивного інтересу та підвищення мотивації.

Результати дослідження дозволили нам встановити ще одну, на нашу думку, важливу умову, якій тренери не завжди приділяють достатньо уваги - відвідування майстер-класів та семінарів для тренерів та інструкторів щодо використання новітніх методів та підходів у навчанні плаванню.

Висновки. Результати опитування тренерів свідчать, що забезпечення безпечного середовища, використання інноваційних підходів та освітніх медіа-ресурсів, наявність сучасного інвентарю, а також індивідуалізація та гейміфікація дозволяють значно підвищити ефективність занять з плавання для дітей молодшого шкільного віку та допомагають зробити тренувальний процес більш захоплюючим.

Список використаних джерел.

1. Ганчар О. І. Плавання: теорія і практика навчання та вдосконалення: монографія. Одеса: Сімекспрінт, 2020. 341 с.
2. Сімак Н. Д., Одинець Т. Є. Організаційно-методичні особливості навчання плаванню дітей на етапі початкової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 10 (155). URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/38563>

ПСИХОЛОГІЧНІ ЯКОСТІ ТА ВЛАСТИВОСТІ, ЩО ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ РІЗНИХ АМПЛУА

Мікушев О., Шутова С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Баскетбол вже тривалий час є одним з найпопулярніших видів спорту як в Україні, так і у всьому світі. Популярність цього виду спорту пояснюється, перш за все віртуозними індивідуальними техніко-тактичними діями гравців у поєднанні з чітко організованою груповою діяльністю п'яти гравців одночасно. При цьому, під час гри, всі дії баскетболістів мають виконуватися динамічно, у швидкозмінюваних гострих ситуаціях та при складних взаємовідносинах у команді [3].

У баскетболі, як у командній спортивній грі, майже у кожному ігровому епізоді взаємодіють всі гравці, але виконуючи свої специфічні ігрові функції. Рациональний розподіл гравців за функціями створює сприятливі умови для найповнішого розкриття ними своїх можливостей та, відповідно, ефективнішого використання кожного гравця в інтересах команди. Відомо, що на етапі підготовки до вищих досягнень і далі, перемога у змаганнях залежить не тільки від рівня фізичної, технічної та функціональної підготовленості баскетболістів, а в тому числі і від здатності керувати своїми діями та поведінкою у складних умовах змагальної боротьби, а це підкреслює значимість врахування психічного навантаження специфічного для гравців кожного ігрового амплуа [2, 3].

Мета роботи: виявлення значущих психологічних якостей та властивостей, найбільш характерних для ефективної змагальної діяльності кваліфікованих баскетболістів різних амплуа.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, даних мережі Інтернет; аналіз протоколів статистики змагальної діяльності, опитування, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 16 кваліфікованих баскетболістів різних амплуа чоловічої збірної команди «НУФВСУ» з баскетболу. Проаналізовано 7 протоколів статистики ігрових дій кваліфікованих баскетболістів ХХХІІІ чемпіонату України з баскетболу серед чоловічих команд сезону 2023-2024 рр. Дивізіон С (Перша ліга) [5].

Результати дослідження. Вивчення літературних джерел і узагальнення даних спеціальної літератури дозволяють констатувати, що, навіть враховуючи тенденції останніх років розвитку баскетболу, а саме, універсалізацію ігрових функцій баскетболістів, якісна спеціальна підготовка, включаючи фізичну, технічну, тактичну та, особливо, психологічну має бути специфічною для гравців кожного амплуа. Пов'язано це з тим, що психічне навантаження баскетболістів різних амплуа носить свої специфічні особливості та розрізняється за змістом. Інтелектуальні, вольові чи емоційні функції, різні по послідовності та характеру психічні стани мають проявлятися при виконанні ігрових дій характерних для гравців різних ігрових амплуа [1, 2, 4].

Для визначення психологічних якостей та властивостей найбільш характерних для ефективної змагальної діяльності кваліфікованих баскетболістів різних амплуа було запропоновано гравцям збірної команди «НУФВСУ» з баскетболу пройти опитування, в якому приймали участь гравці таких амплуа: 3 центрових, 5 форвардів та 8 захисників. Результати опитування зіставлялися з показниками статистики ігрових дій.

Кожному з цих кваліфікованих баскетболістів було запропоновано оцінити значимість наступних психологічних якостей та властивостей для змагальної діяльності гравців кожного амплуа: прагнення до лідерства, упевненість в ситуаціях спортивної діяльності, сміливість та рішучість, оперативне мислення (швидкість прийняття рішень), готовність до ризику, самовладання та витримка, розподіл уваги, швидкість реакцій, сприйняття часу, емоційна стійкість, обсяг уваги, агресивність.

Отриманні результати досліджень вказують на те, що є різниця в визначені порядку значущості психологічних якостей та властивостей, найбільш характерних для ефективної змагальної діяльності кваліфікованих баскетболістів різних амплуа. Так наприклад, баскетболісти, які виконують функції центрального найбільш значущими обрали агресивність, емоційну стійкість, самовладання та витримку, упевненість в ситуаціях спортивної діяльності. Не дивлячись на тенденцію щодо розширення діапазону ігрових дій центрального, все ж таки головною функцією цього гравця залишається боротьба під щитом, а робота під щитом вимагає проявлення сили волі, бойовитості, що має допомагати обирати правильне рішення щодо виконання конкретного техніко-тактичного прийому в кожній ігровій ситуації.

Прийнято вважати, що форвардам притаманні, в першу чергу інтелектуальні прояви. Цим гравцям постійно, практично без пауз, доводиться вирішувати оперативні завдання, як індивідуальних так і групових тактичних дій, які стосуються своєчасного вибору та реалізації техніко-тактичних прийомів, найбільш доцільних у конкретних ігрових ситуаціях. Результати опитування свідчать, що форвардам першочергово характерні сміливість та рішучість, оперативне мислення (швидкість прийняття рішень), готовність до ризику, розподіл уваги, швидкість реакцій, сприйняття часу.

Аналіз результатів опитування по визначенню значущості психологічних якостей та властивостей для ефективної гри захисників показав наступний пріоритетний вибір - прагнення до лідерства, оперативне мислення (швидкість прийняття рішень), готовність до ризику, розподіл уваги, швидкість реакцій, сприйняття часу, обсяг уваги. Захисники це, як правило лідери атак, головна роль захисників організаторська, вони мають все бачити, все вміти, швидко та раціонально діяти та взаємодіяти.

Висновки. Аналіз літературних джерел та ресурсів Інтернет дозволив виявити різницю у проявах значущих психологічних якостей та властивостей баскетболістів різних амплуа, при виконанні відповідних специфічних ігрових функцій під час змагань. Виявлені відмінності у значущості психологічних якостей та властивостей кваліфікованих баскетболістів різних амплуа пов'язані з своєрідністю труднощів, котрі мають долатися під час гри. Їх попереднє і точне вивчення є однією з умов цілеспрямованого та конкретного здійснення психологічної підготовки, яка повинна мати для гравців різного амплуа різні по змісту завдання, а саме пріоритетність у розвитку значущих психічних якостей та здібностей, регулювання різних психічних станів, потрібних баскетболістам для досягнення високого рівня спортивної досконалості, психічної стійкості та готовності виступати у змаганнях.

Список використаних джерел.

1. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: «Центр учбової літератури». 2017. 384 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. посібник. – Київ: Олімпійська література, 2007. 298 с.
3. Поплавський Л. Ю. Баскетбол: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська література. 2004. 448 с.
4. Шутова С. Є. Взаємозв'язок психологічних якостей і властивостей баскетболістів з ефективністю їх змагальної діяльності // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 1999. №1. С. 109-113.
5. Сайт Федерації Баскетболу України. URL: <https://fbu.ua/>

МОРФОМЕТРИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНІВ ЗБІРНИХ КОМАНД УКРАЇНИ ТА КИЄВА, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СУЧАСНИМ П'ЯТИБОРСТВОМ

Моцпан А., Ярхо О., Кривошеєв Д., Красовська Г., Дзюбенко Н.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна*

Вступ. Сучасні антропологічні дослідження підтверджують той факт, що склад тіла є одним із елементів, який відрізняє спортсменів від осіб, які не займаються спортом систематично [2]. Відмінності в складі тіла також стосуються спортсменів у контексті спортивної дисципліни, якою вони займаються. Зі збільшенням тренувального стажу, а отже, і рівня спортивної майстерності, відбувається зниження диференціації морфологічних ознак у межах даної дисципліни [1]. Тому дослідження спортсменів, віднесених до еліти в тому чи іншому виді спорту, дають найбільш точну інформацію про характерні властивості їх будови. Однак такі властивості нелегко визначити в усіх дисциплінах. Це стосується, в тому числі, п'ятиборства, в якому конкретні змагання суттєво відрізняються не тільки за структурою координації, але й за способом енергозабезпечення [3].

Метою дослідження було визначити властивості складу тіла п'ятиборців членів збірної України з сучасного п'ятиборства в порівнянні з особами тієї ж популяції (референтної групи), які не займаються змагальним спортом.

Матеріали та методи досліджень. У дослідженні взяли участь члени збірної України з сучасного п'ятиборства ($n=9$), віком 18-23 роки, масу тіла від 64 до 80 кг та зріст 172-188 см. Спортсмени мали 6-13 років підготовки. Антропометричні вимірювання проводили згідно із загальноприйнятими правилами за допомогою стандартних приладів. Крім того, були розраховані наступні п'ять індексів: худорлявість, Рорера, ІМТ, Маневріє та тазово-плечовий [4]. Загальний жир у відсотках маси тіла розраховували згідно з рівнянням Брозєка [5]. Визначено загальний профіль фігури членів збірних за допомогою методу стандартизації ознак. Студенти Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Інституту високих технологій становили контрольну групу. Значимість відмінностей розраховували за допомогою критерію Ст'юдента.

Результати. Середній зріст спортсменів становив 180 см масою 73 кг і статистично не відрізнявся від контрольної групи. При цьому, довжина верхніх та нижніх кінцівок була також більша ($80,19 \pm 2,98$; $85,15 \pm 4,3$ відповідно у спортсменів проти $78,23 \pm 3,5$ та $83,2 \pm 3,4$ у нетренованих осіб). Спортсмени з сучасного п'ятиборства характеризуються більшою шириною плечей, ліктя, коліна та периметром передпліччя в порівнянні з нетренованими осіб ($40,6 \pm 1,6$, $6,9 \pm 0,5$, $9,6 \pm 0,5$, $27,4 \pm 1,2$ відповідно у спортсменів та $38,5 \pm 2,3$, $5,8 \pm 0,2$, $8,1 \pm 0,4$, $26,0 \pm 1,3$ у нетренованих осіб). У спортсменів також дивує показник вмісту жиру більший на 67 %, порівняно з нетренованими особами. Різниця між цими групами є статистично значущою. Ймовірно така будова тіла п'ятиборців пов'язана з характером зусиль у цьому виді спорту дисциплінованість [5].

Обговорення результатів. Природні показники факторів будови тіла спортсменів-п'ятиборців вказують на їх гармонійну будову – код внутрішніх пропорцій 5-4-4. Це теж підтверджується низьким значенням індексу внутрішньоособистісної варіативності. Помітне домінування м'язів передпліччя є характерною ознакою у факторі повноти. Серед них спостерігається переважання довжини верхньої кінцівки над нижньою, що виражають фактор довжини. Подібні результати отримані в тенісному спорті. З одного боку, в обох цих дисциплінах спортсмени використовують спортивний інвентар (ракетку в тенісі та шпага та пістолет у п'ятиборстві), що вимагає точності та стрімкості дій, що пов'язано з міцним і надійним захопленням. З іншого боку, спортсмени з помітно довшими верхніми кінцівками мають більше охоплення, що дає їм перевагу під час бою. Отже, результати наших досліджень довели, що за будовою тіла чоловіки в сучасному п'ятиборстві істотно відрізняються від своїх

однолітків, що не займаються спортом та від спортсменів, які займаються іншими видами спорту.

Висновки. Визначені за допомогою індексів пропорції тіла досліджуваних спортсменів чітко вказують на їх статуру, яка лептосоматичну, більш чоловіча, з правильним індексом маси тіла і середньої довжини нижніх кінцівок. Крім того, для них характерні більший периметр передпліччя і довжина верхньої кінцівки. Також варто відзначити трохи більший вміст жиру. Загальний розмір тіла та вміст жиру спортсменів є більшим ніж середній (5-4-4). Співвідношення соматичних ознак вказують на значну перевагу довжини верхньої кінцівки над нижньою.

Список використаних джерел.

1. Baxter-Jones A., Helms P., Maffulli N., Baines-Preece J.C. Growth and development of male gymnasts, swimmers, soccer and tennis players: a longitudinal study. *Annals of Human Biology* 1995. Vol. 5. P. 381-394.
2. Charzewski J. Anthropology. Warszawa: AWF; 1999, 145 p.
3. Leake C.N., Carter J.L. Comparison of body composition and somatotype of trained female triathletes. *J Sport Sci.* 1991. Vol. 9, № 2. P. 125-135.
4. Piechaczek H. Marking total body mass by the densitometric and anthropometric methods. *Materialy i Prace Antropologiczne.* 1975. Vol. 89. P. 3-48.
5. Piechaczek H., Lewandowska J. Changes in body composition among academic youth at Warsaw Technical University during 35 years. *Wychowanie Fizyczne i Sport.* 1996. Vol. 3. P. 3-14.

ПОКРАЩЕННЯ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ

Ружанська А., Рожкова Т.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Когнітивні функції – це вищі, найбільш складні функції головного мозку, що забезпечують: цілеспрямовану взаємодію та обмін інформацією зі світом, сприйняття, обробку та аналіз інформації, навчання, засвоєння інформації та навичок, фіксацію, збереження та відтворення інформації [3]. Протягом багатьох років у тренувальному процесі поступово формується динамічна професійна структура психічних процесів, станів, зокрема психічних властивостей, що забезпечують результативність діяльності спортсмена в обраному виді спорту [2].

Автори Оксана Шинкарук та Анна Топол, дослідили що «Під впливом тренувального процесу в художній гімнастиці, для якої характерна різноманітність рухової діяльності, формуються певні психодинамічні властивості, які сприяють розвитку спеціальних здібностей» [5]. Проте інтерес до вивчення когнітивної сфери спортсменів останнім часом значно зріс, що надає можливість ефективно на свідомому рівні керувати підготовкою спортсменів [4]. З цього випливає припущення, що при занятті спортивними танцями також розвиваються когнітивні функції.

Спортивні танці потребують реалізації складних координаційних навичок, які виконуються в умовах музичного супроводу, розкривають різні здібності людини, у тому числі, і когнітивні. Когнітивні функції відповідають не тільки за процес навчання, але й приймають безпосередню участь у формуванні та реалізації спортивної діяльності. Удосконалення процесу прояву максимальних можливостей у спортивних танцях та вивчення зв'язків між когнітивними здібностями танцюристів та проявом їх успішності – вже досліджений факт [1], в той час вплив занять спортивними танцями на формування розвитку когнітивних здібностей залишається актуальним питанням.

Важливо зазначити, що не зважаючи на досить високу популярність спортивних танців серед населення, існує припущення, що більшість людей не чітко розуміє особливості позитивного впливу занять даним видом спорту на організм в цілому.

Мета роботи – підтвердити сприяння розвитку когнітивних функцій дітей 6-7 років під час занять спортивними танцями.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення даних з наукових літературних джерел, соціологічний метод (анкетування, опитування), метод порівняння, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження було проведено анкетування серед людей, які не пов'язані зі спортивними танцями (59 осіб) та анкетування серед професійних тренерів зі стажем викладання від 1 року до більше 15 років (20 осіб). А також проведено порівняльний аналіз за допомогою «Монреальського когнітивного тесту» серед учнів загальноосвітньої школи та танцівників.

За даними першого анкетування – 58% опитаних вважають, що розвиток когнітивних функцій не відбувається завдяки заняттям спортивними танцями. Причиною ймовірної причини залучення до даного виду спорту 32 людини вбачають у розвитку фізичних якостей, а 17 опитаних взагалі не вважають доцільним заняття даним видом спорту. Це свідчить про недостатній рівень обізнаності щодо всебічного впливу занять спортивними танцями.

Анкетування тренерів показало такі результати: 100% тренерів вважають, що розвиток когнітивних функцій відбувається, завдяки чому ми можемо зробити висновок про сприяння розвитку когнітивних функцій, опираючись не тільки літературні джерела, а й тренерський досвід. 80% тренерів відповіли, що покращуються всі перелічені показники, а тренери, які не обрали варіант «всі варіанти», вважають, що найбільше покращуються такі показники, як – 30% – пам'ять, 25% – покращується дисциплінованість.

Також було проведено «Монреальський когнітивний тест», за яким можна проаналізувати ступінь розвитку таких когнітивних функцій, як: пам'ять, увага, мова, абстракція, орієнтація, зорово-конструктивні виконавчі навички, відкладене повторення. В даному тестуванні взяло участь 6 дітей (6-7 років). З першого класу загальноосвітньої школи пройшли тестування 3 дитини, які ніколи не займалися спортивними танцями. А також 3 дитини з танцювальної студії, які займаються спортивними танцями більше року. За результатами тестування можна стверджувати, що у танцівників спортивних танців розвиток когнітивних функцій вище за учнів школи, які не пов'язані зі спортивними танцями, на 13 балів. Можемо проаналізувати, що спортивні танці найбільше розвивають пам'ять, увагу, мову, зорово-конструктивні виконавчі навички та знання назв, адже саме за цими когнітивними функціями максимальні бали у танцівників в тестуванні (табл. 1).

Таблиця 1 – Результати тестування розвитку когнітивних функцій у спортсменів та учнів

Когнітивні функції	Діти, які займаються спортивними танцями			Діти, які ніколи не займалися спортивними танцями		
	Танцівник 1	Танцівник 2	Танцівник 3	Учень 1	Учень 2	Учень 3
Пам'ять	5/5	5/5	5/5	4/5	5/5	4/5
Увага	3/3	3/3	3/3	3/3	1/3	1/3
Мова	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2
Абстракція	1/2	2/2	2/2	1/2	1/2	1/2
Орієнтація	6/6	6/6	5/6	4/6	5/6	6/6
Зорово-конструктивні виконавчі навички	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	4/5
Відкладене повторення	4/5	4/5	4/5	4/5	3/5	2/5
Назви	3/3	3/3	3/3	3/3	3/3	3/3
Загальна сума	86/90			73/90		

Висновки. Отже, в результаті проведення теоретичного аналізу та проведення досліджень виявлено, що під час занять спортивними танцями відбувається сприяння розвитку когнітивних функцій. Найкраще розвиваються саме такі когнітивні функції: пам'ять, увага, мова, зорово-конструктивні виконавчі навички та знання назв, що підтверджує позитивний вплив занять спортивними танцями в даному аспекті. Доцільно розповсюджувати дану інформацію серед населення, що і є перспективою нашого дослідження.

Список використаних джерел.

1. Взаємозалежність прояву когнітивних функцій та спортивної успішності у юних танцюристів. веб-сайт. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/229303765.pdf>
2. Ганага О. Ю., Петровська Т. В. Характеристика когнітивної сфери особистості кіберспортсмена. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. №4. С. 56-62.
3. Когнітивні функції. веб-сайт. URL: https://www.youtube.com/watch?v=_SOMtrlG5no
4. Ложкин Г. Когнітивний ресурс кваліфіцированого спортсмена. Наука в Олімпійському спорті. К.: Олімпійська література. 2005. №2. С. 47–52.
5. Шинкарук О. А., Топол А. А. Психофізіологічні особливості гімнасток, які спеціалізуються в групових вправах художньої гімнастики URL:https://www.researchgate.net/publication/323365952_Psihofiziologicni_osoblivosti_gimnastok_k_aki_spezializuutsa_v_grupovih_vpravah_hudoznoi_gimnastiki (дата звернення: 30.08.2017).

НУТРИТИВНА ПІДТРИМКА КІБЕРСПОРТСМЕНІВ

Свірін Я., Лук'янцева Г., Краснова С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Феномен кіберспорту представляє собою унікальне соціо-культурне явище, створене як синтез сучасних інформаційних і розважальних технологій, з використанням теоретико-методологічних засад класичних змагальних видів спорту [1]. Внаслідок потужного розвитку кіберспорту, гостро постає проблема забезпечення, і підтримки загальної та спеціальної підготовки гравців, в якій одну з ключових ролей відіграє проблема раціонального харчування геймерів [2]. Дотримання принципів раціонального і функціонального харчування стає ключовим фактором в досягненні успіху в цій царині. Це не тільки допомагає підтримувати оптимальну фізичну форму, а й має величезний вплив на когнітивні та психо-фізіологічні здібності гравців.

Мета – встановити відмінні особливості раціонального харчування та нутритивної підтримки кіберспортсменів з метою забезпечення їх максимальної продуктивності.

Методи. У роботі використовували контент-аналіз, метод системного аналізу, метод порівняльного аналізу, бібліосемантичний метод вивчення актуальних наукових досліджень щодо питання відмінних особливостей в потребі енергії та харчових речовинах для кіберспортсменів. Було опрацьовано дані наукової літератури в наступних базах даних – Web of Science, Scopus, PubMed, Google Scholar за період останніх років.

Результати. Ключовими аспектами принципів раціонального харчування кіберспортсменів є врахування їх енергетичних потреб, якісний та кількісний склад раціону, його повноцінність щодо вмісту усіх есенціальних мікро- і макронутрієнтів, особливості водного балансу, дотримання режиму харчування, а також наявність нутрієнтів, необхідних для забезпечення специфічної діяльності у кіберспорті.

Внаслідок переважання у професійній діяльності малорухливого, сидячого способу життя, у кіберспортсменів спостерігається доволі високий ризик накопичення надлишкової маси тіла, абдомінального типу ожиріння і виникнення метаболічного синдрому [2, 3]. Профілактика аліментарних порушень має бути одним з провідних питань у структурі підготовки кібератлетів. Кіберспорт не відноситься до видів спорту зі значними фізичними навантаженнями і не відрізняється високими енерговитратами. Саме тому, добові енерговитрати кіберспортсменів, можна визначати на загальних підставах, у такій послідовності - визначення рівня основного обміну, визначення рівня фізичної активності, проведення оцінки загальних добових енерговитрат [3]. Енергонадходження не повинні переважати над енерговитратами. Тривалість високої фізичної активності у геймерів складає менше 30 хвилин/добу, при цьому величина фактору рухової активності дорівнює приблизно 1,4-1,5 [3]. Тому загальні добові енергетичні витрати кіберспортсменів можна визначити як величина OO (у Ккал/добу), помножена на цю величину [3]. За необхідності, можна додати кількість ккал, яку кіберспортсмен додатково витрачає за наявності певного специфічного, додаткового компоненту енерговитрат (заняття фітнесом, фізична праця тощо).

Аналіз спеціальної літератури свідчить про наявність взаємозв'язку між раціональним харчуванням та збереженням фізичного здоров'я кіберспортсменів. Правильно збалансований раціон, що включає комплексні вуглеводи, білки та корисні жири, є ключовим фактором для підтримки енергетичного рівня та відновлення структурно-функціональних властивостей нервової, м'язової та інших тканин [4]. Комплексні вуглеводи, такі як цільнозерновий хліб чи каші, є важливим джерелом енергії для мозку та м'язів. Білки, які містяться в м'ясі, рибі, яйцях та інших продуктах, сприяють відновленню м'язової тканини, що може бути важливим після тривалих ігрових сесій. Вживання корисних жирів (зокрема, моно- і поліненасичених жирних кислот), допомагають у підтримці нормальної функції мозку та зменшенні втоми [4, 5].

Підтримка оптимального рівня гідратації у житті кіберспортсмена є важливою складовою підготовки, оскільки підтримує функції мозку та допомагає уникнути втоми.

Правильний питний режим допомагає у збереженні концентрації та швидкому відновленні. Умови професійної діяльності геймерів є стресогенними, що може впливати на рівень гідратації. Компенсація зневоднення є обов'язковим елементом нутритивної підтримки гравців, має здійснюватися у відповідності до індивідуальних потреб, тривалості гри, інтенсивності втрати рідини організмом. Кращий вибір для підтримки питного режиму – чиста вода, спортивні напої, рідини без цукру, доданих консервантів і барвників.

Обговорення. Не дивлячись на наявність великої кількості наукових публікації щодо різних аспектів розвитку кіберспорту, проблематика раціональної нутритивної підтримки кіберспортсменів тільки починає знаходити своє вирішення і ще надто далека до формування цілісного вичерпного знання. Належний режим харчування кіберспортсменів має складатися у відповідності до графіку змагань. Під час турнірів гравці часто перебувають в умовах високого стресу, знаходяться у вимушеній позі без належного рівня фізичної активності. Раціон їх харчування повинен бути адаптований до графіку змагань, з урахуванням перерв для прийому їжі та води. Рекомендовано 4 – 5-разовий режим харчування, останній прийом їжі – не пізніше, ніж за 2-3 години до сну [6]. Обов'язково повинен бути сніданок, який має важливе значення для активації мозку та підтримки енергетичного рівня. Наявність здорових перекусів може бути корисною для уникнення втоми і підтримки тривалої концентрації.

Для забезпечення професійної діяльності у кіберспорті необхідна наявність нутрієнтів, необхідних для якнайкращого здійснення сенсо-моторних, когнитивних та інших специфічних функцій. Вітаміни, мінерали, антиоксиданти в раціоні геймерів сприяють покращанню зору і оптимізації функцій збудливих тканин, забезпечують високу продуктивність і краще відновлення після переживання стресових ситуацій тощо. Серед вітамінів найбільш важливими для кіберспортсменів є вітаміни групи В, фолієва кислота, вітаміни А, Е, D, С. Серед мінералів слід підкреслити важливість наявності кальцію, заліза, магнію, цинку тощо.

Висновки. Один із ключових висновків полягає у важливості індивідуального підходу до планування раціону та нутрієнтної підтримки кіберспортсменів. Кожен з них унікальні фізіологічні та енергетичні потреби, і тому важливо розробляти персоналізовані плани харчування. Перспективи подальших досліджень з означеної проблематики полягають у необхідності продовження наукових розробок у цьому напрямку, створенні програм нутритивної підтримки для кіберспортсменів, що включають в себе консультації з харчування та персоналізовані підходи до оптимізації харчових стратегій. Усі ці висновки підтверджують важливість врахування аспектів харчування та нутритивної підтримки в житті кіберспортсменів, а також наголошують на необхідності подальших досліджень у цьому напрямку для забезпечення їхнього максимального потенціалу в галузі кіберспорту.

Список використаних джерел.

1. Імас Є. Кіберспорт як соціальноспортивне явище в умовах сучасного розвитку інформаційного суспільства. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 4. С. 13 – 17. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.4.13–17.

2. Goulart J. B., Aitken L. S., Siddiqui S., Cuevas M., Cardenas J., Beathard K. M., Riechman S. E. Nutrition, lifestyle, and cognitive performance in esports athletes. *Front Nutr*. 2023. Vol. 18. №10. 1120303. doi: 10.3389/fnut.2023.1120303.

3. Циганенко О. І., Першегуба Я. В., Богданович Л. В., Склярова Н. А., Оксамитна Л. Ф. Методологічні підходи до організації раціонального, здорового та оздоровчого харчування спортсменів, які займаються кіберспортом. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Т. 4, № 149. С. 126-129.

4. Zekanowski C., Rynkiewicz-Andrzejak M. Nutrition in esports - a review. *Rocz Panstw Zakl Hig*. 2019. Vol. 70, № 4. P. 421-428.

5. Jagim A. R., Kerksick C. M., Campbell B. I. Nutrient considerations in esports. *Current Sports Medicine Reports*. 2018. Vol. 17, № 12. P. 495-500.

ТЕНДЕНЦІ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ТАНЦЮ В УМОВАХ ГЕНДЕРНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬСТВА

Сиськова С., Рожкова Т.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. В сучасному світі спортивні танці відіграють значущу роль як у фізичному розвитку, так і в розвитку мистецтва та культури. Однак, серед багатьох досягнень у цій сфері існує одна проблема, яка продовжує бути актуальною та важливою для обговорення - це гендерна нерівність. Гендерна нерівність у спортивних танцях стає на заваді розвитку цієї галузі і позначається на житті та можливостях багатьох спортсменів і спортсменок [3].

На тему гендерної нерівності існує багато праць, зокрема у спорті, але проблеми гендерної нерівності детально у всіх аспектах таких як : суддівська, тренерська та змагальна діяльність досі не було розглянуто, хоча це є актуальним у наш час. Збірник видань Львівського національного університету імені Івана Франка, ознайомлює зі працями з гендерної проблематики та розвиток протягом останніх десятиріч, а також актуальні проблеми гендерної нерівності зараз. Смолякова І.Д. у своїй роботі «Історичний огляд гендерних підходів у спорті» провела дослідження, що дало змогу виявити процеси, які відбувалися у вітчизняному спорті наприкінці ХХ – початку ХХІ століття, та оцінила внесок жінок-спортсменок у його розвиток. Авторка дійшла висновку, що останніми роками досягнуто значного прогресу у висвітленні у засобах масової інформації досягнень жінок у спорті.

Ця робота присвячена вивченню причин та проблем гендерної нерівності у спортивних танцях, розглядаючи їх в контексті трьох аспектів: тренерська, суддівська та змагальна діяльність.

Мета роботи: виявлення та обґрунтування впливу різних аспектів гендерної нерівності у спортивних танцях на кар'єрні можливості для жінок та чоловіків у цій сфері.

Методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних зі спеціальних та наукових літературних джерел, отримання даних після проведення дослідження, соціологічний метод, метод порівняння, формування висновків, метод математичної статистики, порівняльний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження було проведено анкетування серед спортсменів пов'язані з тренувальним процесом і два дослідження співвідношень чоловіків і жінок у суддівській панелі протягом десятиріччя.

За даними анкетування – 53% танцюристів вказали, що стикалися з випадками гендерної дискримінації у своїй тренувальній діяльності.

Та 49% опитуваних жінок відповіли, що стикалися з нерівномірним приділенням часу і не отримували достатньо уваги від тренера протягом тренування.

В дослідженні співвідношення кількості чоловіків і жінок у ролі судді, ми з'ясували, що існує позитивна динаміка збільшення кількості жінок у панелі.

Був проведений детальний аналіз кількості суддів на провідних змаганнях, зокрема на міжнародних змаганнях Kyiv Open з 2015 по 2021 кількість запрошених суддів жінок збільшилась у два рази.

На міжнародних змаганнях London Ball з 2010 по 2022 кількість запрошених суддів жінок також збільшилась у два рази.

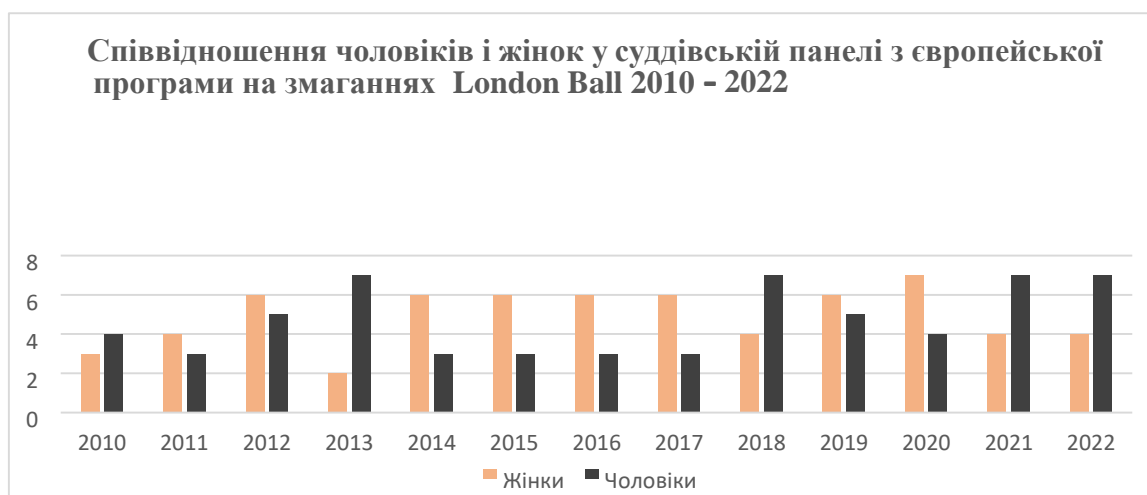


Рисунок 1 – Співвідношення чоловіків і жінок у суддівській панелі з європейської програми на змаганнях London Ball 2010-2022

Висновки. Отже, в результаті вивчення інформації та проведення досліджень, ми можемо зробити висновки, що тема гендерної трансформації у спортивних танцях повинна бути переглянута, подальші дослідження повинні бути спрямовані на вивчення цієї теми та вдосконалення умов тренування жінок в спортивних танцях в Україні.

В результаті проведення опитування ми з'ясували, що спортсмени жіночої статі в більшості випадків, стикаються з гендерною дискримінацією в тренувальній та змагальній діяльності. Жінкам не приділяють достатньо уваги, які заважають повноцінному тренувальному процесу.

В тренерській та суддівській діяльності було з'ясовано, що чоловіки все ж кількісно домінують у цій діяльності, але з кожним роком збільшується кількість жінок в цій ролі. Була зафіксована позитивна динаміка розвитку жінок у сфері суддівства та тренерства.

Тому, висвітлена проблема про розвиток спортивного танцю в умовах гендерної трансформації суспільства є актуальною та потребує внесення багатьох змін.

Список використаних джерел.

1. Лукашук В. І. Особливості гендерної соціалізації у спорті. В: Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи. 2012. № 993. Вип. 29. С. 141–5.

2. Малес Л. В. Біологічні, психологічні та соціокультурні чинники гендеру. Основи теорії гендеру: навч. посіб. Київ: К.І.С., 2004. С. 109–31.

3. Марченко О. Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури школярів: монографія. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я. М., 2018. 292 с.

4. Оніщенко Н., Береза С., Макаренко Л. Гендерні дослідження в сучасному суспільстві: проблеми, реалії, перспективи. Віче. 2009. № 17. С. 25–8.

5. Шулигіна Р. А. Пріоритети гендерного підходу у формуванні гармонійно розвиненої особистості. Психолого-педагогічні проблеми освіти і виховання в умовах глобалізації та інтеграції освітніх процесів: тези доп. наук. конф. кафедри ЮНЕСКО КНЛУ. Київ: Вид. центр КНЛУ. 2007. С. 136–138.

АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ПОВОРОТІВ НА ОДНІЙ НОЗІ НА КОЛОДІ В ГІМНАСТИЦІ СПОРТИВНІЙ

Соловійова А., Максимова Ю., Омел'янчик-Зюркалова О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Найбільш характерним видом жіночого багатоборства, де повною мірою розкриваються яскраві відмінності жіночої гімнастики від чоловічої, є колода. Сучасні вправи на колоді складаються з елементів, перенесених із вільних вправ на вузьку та високу опору, включаючи складні гімнастичні, акробатичні та хореографічні вправи. Саме для цього виду багатоборства питання про надійність виконання є першорядним. Це вкрай актуально, бо найчастіше результат у багатоборстві вирішує «колода».

Відповідно до вимог FIG, який керує розвитком гімнастики як виду спорту («Code FIG») комбінації спортсменок насичені гімнастичними стрибками з поворотами зі зміною ніг у польоті та поворотами на одній нозі, які за складністю не поступаються складним акробатичним стрибкам. Від різних сполук таких елементів залежить стартова оцінка вправи. Так, гімнастка виконуючи у свої комбінації поворот отримує 0,5 бали за «Спеціальну вимогу» до яких також додається складність від 0,1 до 0,5 балів в залежності від групи складності (група «А», «В», «С», «D», «Е»). Чим складніше буде поворот, тим його вартість буде вище, і загальна оцінка буде більше. Проте, у випадку неправильного виконання, суддівська бригада «D» може передивитись групу складності елемента у напрямку його зниження – не повний поворот, махова нога нижче рівня ніж було зазначено, передчасне опускання з півпальців на повну стопу та ін.

На перший погляд повороти не виглядають складними у порівнянні з акробатичними стрибками де присутні фази відштовхування, польоту та приземлення. При виконанні поворотів опорна нога гімнастки весь час залишається на колоді. Проте на думку багатьох тренерів та спортсменок ця вправа викликає хвилювання за надійність її виконання не менш ніж за складну акробатичну зв'язку. Так як найменша неузгодженість руху у виконанні складових частин повороту призведе до порушення осі обертання та переміщення центру тяжіння за межі точки опори, що може призвести до падіння [1]. Тому завдання науки полягає у розробці обґрунтованих засобів та методів підвищення виконавчої майстерності поворотів на колоді [2].

Мета. Виявити шляхи вдосконалення техніки виконання поворотів на одній нозі шляхом вивчення помилок, яких припускаються кваліфіковані гімнастки при виконанні даної вправи на колоді.











Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; аналіз протоколів змагань; аналіз виступу гімнасток на чемпіонаті світу 2024.



Результати. Аналіз правил змагань дозволив визначити основні вимоги до поворотів: 1) обертання виконуються на півпальцях; 2) базове обертання мінімум 360 °; 3) точна та фіксована форма до кінця обертання. Добре визначена форма означає, що форма, прийнята гімнасткою, утримується фіксованою під час всього мінімального базового обертання, незначні відхилення у формі – це помилка у виконанні.

Складність обертання оцінюється відповідно до числа виконаних оборотів. Поворот має бути повністю закінчений або зараховується інший елемент з таблиці складності елементів. Положення стегон та плечей є вирішальними для оцінки елемента. Якщо вільна нога не перебуває у правильному положенні, зараховується виконання іншого елемента з таблиці складності елементів.

Наприкінці лютого пройшли два кваліфікаційних Кубки світу, в яких взяли участь 130 гімнасток з різних країн світу. Ми проаналізували суддівські (робочі) протоколи змагань на колоді і виявили, що всі (130) гімнасток виконали «Спеціальні вимоги» – поворот на одній нозі, та 21 гімнастка виконали ще додаткові повороти задля підвищення «Базової оцінки». Загалом на цих змаганнях було показано 151 поворот різної складності.

Таблиця 1 – Кількісні показники поворотів виконані на Кубках світу

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Символ повороту										
Складність повороту	«А» +0,1	«D» +0,4	«C» +0,3	«C» +0,3	«B» +0,2	«D» +0,4	«B» +0,2	«C» +0,3	«D» +0,4	«E» +0,5
Кількість виконання	61	3	9	7	1	1	13	8	37	11

Як видно з показників таблиці, більш всього виконання припало на перший номер – звичайний поворот на одній нозі групи «А» +0,1 бали. Це свідчить про те, що дівчата «закрили» «Спеціальну вимогу», щоб не складним елементом (+0,1 б) отримати +0,5 бали. Ще ми виявили, що з 61 повороту – 3 повороти були групою «С»  але вони були виконані у невідповідності технічних вимог до повороту і тому були знижені (Бригадою «D») до «легкого» повороту групи «А», тобто «Базова оцінка» була знижена на кілька десятих бали. Як показав аналіз, повороти групи «С» є додатковими елементами до інших поворотів або використовувалися у з'єднаннях для отримання бонусу, однак ці елементи не завжди були виконані чітко й правильно, що не дало змогу отримати заплановану оцінку. Наступне, на що ми звернули увагу при аналізі суддівських протоколів змагань те, що кількість виконань припало на поворот в присіді – в «Пістолетику» (номера 7-10). Якщо порахувати всі виконання цього повороту (від легкого групи «В» до складного групи «Е»), то загалом буде 69 виконань. Це більше ніж поворот під першим номером і його складність також більше. Таким чином ми бачимо, що цей поворот більш популярніший, ніж інші. Чим складніше буде елемент, тим більше може получить гімнастка за «базову оцінку». Тому можна припустити, що багато гімнасток вивчають поворот у «Пістолетику» групи «В» і поступово можуть додавати до нього по 180° повороту збільшуючи складність елемента. Як і у першому випадку, деякі повороти були знижені (7 елементів різної складності), але в цьому випадку знижується на 1 групу складності, на відміну від повороту групи «С» , якій опускається на дві групи складності – з «С» до групи «А».

Надалі проаналізувавши протоколи змагань зі збавками за техніку виконання – Бригади «Е», ми прийшли до висновку, що дуже багато помилок було зроблено саме за повороти. Наведемо приклад повороту під першим номером (табл.1). З 61 виконання поворотів 35 гімнасток зробили додаткові рухи для збереження рівноваги зі збавкою в -0,1 бали, помилок в -0,3 бали не було, а от в -0,5 бали було одного разу, також на цьому елементі було одне падіння. У 32 гімнасток не було виконано технічних вимог зі збавкою в 0,1 бали. Наприклад, за описом поворот потрібно виконувати у «пасе» (махова нога зігнута у коліні, носок махової ноги торкається коліна опорної ноги або махова нога зігнута у коліні назад, коліна зімкнуті), але часто дівчата не виконують елемент за цим описом і тоді отримують збавку у -0,1 бали за «не виконано технічних вимог до танцювального елемента». 43 гімнасти чітко не закінчили поворот (трохи не докрутили або перекрутили поворот і за це існує також збавка в -0,1 бали). І таких маленьких збавок у -0,1 бали у гімнастки може бути до -0,5 бали.

Висновки. Основними помилками при виконанні поворотів на колоді є втрата рівноваги, недосконале положення тіла, «недопрацювання стопою». Також можна зробити висновок, що гімнастки почали частіше виконувати повороти у присіді, щоб не тільки виконати «Спеціальну вимогу», а і додати до своєї «Базової» оцінки ще кілька десятих бали.

Список використаних джерел.

1. Івашина В. Рівноважна підготовка як основа для поворотів у художній гімнастиці. Сучасна педагогічна освіта. 2021. № 4 [СПО]. З. 143-145.
2. Zayachuk T., Yudin I. Methodology for teaching the pass turn in artistic gymnastics at the stage of initial training.

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ САМБІСТІВ ГРУПИ ЛЕГКИХ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ

Стоян А., Григоренко О.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасний спорт вищих досягнень в умовах жорсткої конкуренції на світовій арені висуває високі вимоги до підготовки висококваліфікованих спортсменів та її наукового обґрунтування [3]. Найгостріше ця конкурентна боротьба відчувається у видах спорту, що користуються великою популярністю, до таких видів можна віднести багато єдиноборств і бойове самбо зокрема. В умовах наявного конкурентного середовища виникає необхідність у пошуку орієнтирів, які вказуватимуть на ефективність або не ефективність процесу підготовки. У спорті та інших галузях життєдіяльності людини таким орієнтиром може слугувати модель – зразок або еталон будь-якого процесу чи об'єкта і модельні характеристики як чинники, що зумовлюють структуру моделі [3, 4]. Слід зазначити, що в спортивній діяльності виокремлюють кілька груп моделей [4], проте серед них найбільш чітке й інтегральне уявлення про ефективність процесу підготовки дає модель змагальної діяльності. У зв'язку з цим вивчення показників змагальної діяльності висококваліфікованих самбістів є актуальним для побудови моделей, які слугуватимуть орієнтиром для тренерів.

Мета дослідження – визначити показники змагальної діяльності, які будуть використовуватись як модельні характеристики для побудови моделей висококваліфікованих спортсменів групи легких вагових категорій у бойовому самбо.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, відео аналіз змагальної діяльності, опитування провідних фахівців з бойового самбо, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз спеціальної літератури з цієї теми показав, що схожими проблемами займалося чимало фахівців [1, 2, 3, 4], проте її розгляд у бойовому самбо практично відсутній. Спираючись на практичний досвід тренерів і дані науково-методичної літератури, ми визначили перелік сторін змагальної діяльності, що визначають її результативність, на підставі цих даних була побудована матриця показників змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів у бойовому самбо, яка може бути застосована тренерами для оцінки змагальної підготовленості спортсменів, виявлення сторін змагальної підготовленості, які є відстаючими, для їх корекції та підведення до модельних показників. До цих сторін можна віднести інтенсивність ведення змагальної діяльності, ефективність ведення змагальної діяльності, якість ведення змагальної діяльності, надійність ведення змагальної діяльності та технічну оснащеність спортсмена.

Своєю чергою, кожна зі сторін змагальної діяльності містить у собі компоненти, які можуть слугувати модельними характеристиками під час її аналізу. В даному дослідженні будуть представлені показники інтенсивності і ефективності змагальної діяльності.

Інтенсивність змагальної діяльності включає:

- Щільність атакуючих дій (співвідношення кількості реальних атак до часу поєдинку (атак/хв))
- Інтервал атаки (співвідношення часу поєдинку в секундах до кількості реальних атак (сек.))
- Активність захисних дій (співвідношення кількості реальних атак суперника до часу поєдинку (атак/хв))
- Кількість попереджень за сутичку (заув./поєд.)
- Загальна кількість атак
- Кількість реальних атак

Ефективність змагальної діяльності включає:

- Коефіцієнт ефективності ударів (співвідношення кількості оцінених ударів до загальної кількості ударів)

- Коефіцієнт ефективності кидків (співвідношення кількості реалізованих кидків до загальної кількості спроб виконати кидок)
- Коефіцієнт ефективності підготовчих дій (співвідношення кількості підготовчих дій, що призвели до взяття балів, до загальної кількості підготовчих дій)
- Коефіцієнт ефективності атаки та захисту (стійка, партер)

Згідно з проведеними дослідженнями модельних показників ведення змагальної діяльності висококваліфікованих самбістів груп легких вагових категорій були визначені числовими показники, а саме ефективності та інтенсивності ведення змагальної діяльності. В дослідженні приймали участь 11 (n=11) спортсменів високої кваліфікації з розрядами не нижче майстрів спорту з бойового самбо та ваговими категоріями від 52 до 68 кг, призери та чемпіони України, Європи та світу.

Модельні показники ефективності ведення змагальної діяльності відрізняються високими показниками ефективності ударів $\bar{X}=0,78$; підготовчих дій $\bar{X}=0,85$, ефективності атаки $\bar{X}=0,73$ та ефективності захисту $\bar{X}=0,85$, та дещо нижчими модельними показниками ефективності кидків, що становить $\bar{X}=0,65$. Слід зазначити, що останній показник має високий коефіцієнт варіації $V=23,08\%$, який вказує на те, що суттєва кількість спортсменів надає перевагу ударній техніці, і приділяють менше уваги для вдосконалення кидків. Це і знаходить відбиток у меншій ефективності даного показника і його більшій варіативності.

Модельні показники інтенсивності ведення змагальної діяльності характеризуються високими значеннями загальної кількості атак $\bar{X}=23$ ($V=10,86\%$) та реальних атак $\bar{X}=19$ ($V=11,05\%$), вони відрізняються несуттєво, що вказує на те, що спортсмени високої кваліфікації добре готують свої дії і майже кожна атака дає певний змагальний ефект. Щодо кількості попереджень $\bar{X}=1,2$ (*заув./ноєд.*) ($V=41,67\%$), то цей показник дуже нестабільний, так як протягом поєдинку в деяких спортсменів може бути попередження, а в деяких взагалі воно відсутнє. Високий коефіцієнт варіації відмічається у щільності атакуючих дій $\bar{X}=3,8$ (*атак/хв.*) ($V=21,05\%$), обумовлений тим, що враховується кожна атака, яка відбувається за хвилину, саме тому зміна цього показника навіть на одиницю викликає збільшення значення коефіцієнту варіації.

Висновки. 1) В процесі дослідження ми визначили перелік сторін змагальної діяльності, що визначають її результативність у бойовому самбо. До цих сторін відносяться інтенсивність ведення змагальної діяльності, ефективність ведення змагальної діяльності, якість ведення змагальної діяльності, надійність ведення змагальної діяльності та технічну оснащеність спортсмена.

2) Кожна сторона містить компоненти, які можуть слугувати модельними характеристиками.

3) Розроблена матриця показників змагальної діяльності, що визначають результативність, і базується на сторонах змагальної діяльності зазначених вище.

4) Окремі показники досліджуваних сторін змагальної діяльності вирізняються високою варіативністю, що відповідає специфіці змагальної діяльності бойового самбо.

Список використаних джерел.

1. Данько Г. В., Бойко В. Ф. Управление и контроль в тренировочном процессе борцов: Брошюра. Киев: УГУФВС, 1997. С. 50.

2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник. Киев: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 752 с.

3. Тамаш Ф. Критерии коррекции структуры специальной подготовленности квалифицированных борцов на основе изучения функциональных резервов организма: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. Киев, 1994. С. 74-100.

4. Фетисов В. И., Матвеев Л. П., Бойко В. Ф., Адырхаев С. Г. Управление подготовкой олимпийцев в спортивной борьбе с учетом структуры соревновательной деятельности. *Современный олимпийский спорт: тез. докл. международный научный конгресс*, г. Киев, 10-15 мая 1993 г. КГИФК. Киев, 1993. С. 164-167.

РОЗВИТОК ТЕМПОРИТМУ ЗАСОБАМИ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ

Така А.-М., Салямін Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Художня гімнастика зазнає безперервних змін у правилах. Аналіз показує, що з 2013 року відбулись нововведення, які передбачають обов'язкове виконання танцювальних рухів, впродовж 8 секунд. При цьому треба вміло виразити стиль і характер музики, під час вправи зберігати сенс і темп композиції, при цьому не порушуючи логічні з'єднання між елементами і складністю з предметом. З 2021 року в правилах з'явилась нова суддівська бригада «Артистизм». Вона оцінює виконавську майстерність гімнастки під час виступу.

Перед впровадженням нової програми тренер повинен переконатися, що музичний супровід відповідає темпоритмічним показникам, віковим характеристикам спортсменки. Це сприятиме підвищенню виконавської якості вправи та збільшує ймовірність отримання високих балів за бригадою оцінювання "Артистизм" на різних рівнях змагань. [4].

На етапі попередньої базової підготовки гімнастки зосереджуються на вивченні основних елементів [1, 5]. Базові навички та знання про темпоритм забезпечують правильну координацію та точність рухів. Проаналізувавши літературу, щодо початкової точки розвитку гімнастики художньої, показав, що саме музика, музично-ритмічна підготовка стали витоком розвитку гімнастики художньої як виду спорту [2, 3].

Ретельне відпрацювання темпу і ритму музичного супроводу здатна покращити техніку виконання вправ, точності відтворення просторових і силових параметрів рухів, артистичного виконання композиції з максимальним проявом стрибучості, гнучкості, рівноваги, координованості та володіння предметом.

Мета дослідження: дослідити і обґрунтувати вплив розвитку темпоритму на успішність виконання вправ у гімнастиці художній.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та інформації мережі Інтернет; педагогічне спостереження із залученням тренерів і хореографів, педагогічне тестування темпо-ритмічних показників, педагогічний експеримент з використанням музичного супроводу для розвитку темпоритму серед гімнасток на етапі попередньої базової підготовки; математично - статистична обробка отриманих даних.

Результати дослідження. За результатами аналізу вивченої літератури, проведення педагогічного спостереження, було виявлено та вивчено основні темпоритмічні показники, серед гімнасток попередньої базової підготовки. Значимість темпоритму і вплив його на виконавську майстерність у гімнастиці художній. Розроблено та проведено педагогічне тестування, що включає вправи на темпоритм, координацію, спритність, витривалість та педагогічний експеримент, з використанням отриманих результатів після педагогічного тестування, за участі 10 гімнасток, які тренуються на етапі попередньої базової підготовки, для подальшого застосування даних комплексів у практиці спортсменок і їх тренерів, хореографів. Було проведене детальне і досить глибоке педагогічне спостереження, що дозволило зануритись у проблему. Також отримати оцінку ситуації в Україні зараз. А також оцінити тренувальний процес і підходи тренерів до потреби розвитку темпоритму. Розроблений та проведений шестимісячний педагогічний експеримент, дозволив нам оцінити чи можливо розвинути темпоритм, витрачаючи мінімальну кількість часу під час тренувань. А також проаналізувати результати проведеного експерименту, який позитивний вплив відбувся із бажаними показниками: темпоритм, координація, концентрація і інші.

Обговорення. У своїй дослідницькій роботі ми порушили актуальне питання темпу в художній гімнастиці, яке залишається недостатньо вивченим серед науковців. На основі аналізу літературних джерел, відео- та фотоматеріалів у соціальних мережах, а також результатів педагогічного спостереження ми виявили, що тренери зацікавлені у розвитку

виконавської майстерності своїх вихованок. Однак існують певні обмеження, які ускладнюють досягнення високого рівня

Наша робота спрямована на розробку комплексу заходів, спрямованих на полегшення процесу навчання та підвищення рівня темпоритмічних показників у гімнасток художніх. Враховуючи отримані дані та проаналізувавши їх, ми розробили практичні рекомендації для тренерів та хореографів, сподіваючись, що цей комплекс сприятиме підвищенню якості навчання та підготовки гімнасток у цьому напрямку.

Наше дослідження є лише початком вивчення проблеми темпу в художній гімнастиці, і ми сподіваємося, що наші рекомендації стимулюватимуть подальші наукові пошуки в цій галузі.

Список використаних джерел.

1. Білокопитова Ж. А., Нестерова Т. В., Дерюгіна А. М., Безсонова В. А. Художня гімнастика : Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2001. 115 с.
2. Заплатинська О. А. Вплив засвоєння ритму танцювальних доріжок на їх виконання в художній гімнастиці на етапі початкової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2017. № 3(59). С. 40-44
3. Афтімічук О. Е. (2016) «Значимість ритму в професійній педагогічній і спортивній підготовці», Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 139(1). С. 280–286.
4. Правила з художньої гімнастики Інтернет 2022-2024
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: ученик для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта. К. : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

ДО ПИТАННЯ СНУ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ТА ЙОГО ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СПЕЦИФІКИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Чекман А., Маслова О., Гопей А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Послідовні та ефективні тренування необхідні професійним спортсменам для оптимального виступу під час змагань. Тривалість тренувань, обсяг та інтенсивність навантажень визначаються специфікою виду спорту, але професійні спортсмени, як правило, тренуються цілий рік, при цьому частота тренувань залежить від сезонних умов, кількості та близькості майбутніх змагань, етапу підготовки тощо [1].

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних джерел мережі Інтернет, анкетування, методи математичної статистики.

Результати досліджень та їх обговорення. Проведений нами аналіз наукових даних показав, що у професійних спортсменів можуть розвиватися розлади сну в періоди високих тренувальних навантажень у зв'язку із поглибленням фізичної та розумової втоми, присутністю психологічного стресу. Проте основною причиною, згідно останніх досліджень, визначено збільшення частоти тренувальних занять, що зазвичай проявляється у збільшенні кількості ранкових тренувань, і як наслідок, порушення «здоров'я» сну і формування відповідних патологічних процесів [2-5].

Так у своїй роботі Саїа J. (2020) досліджував поширеність обструктивного апное сну серед гравців професійної команди з регбі. Автором було встановлено зв'язок даного розладу сну з етнічною приналежністю гравців, їх ігровим амплуа та показниками фізичного стану. Окремо слід відзначити той факт, що серед обстежених спортсменів спостерігались випадки значного скорочення тривалості сну в дні саме вранішніх тренувань [2].

Напрямок даних досліджень продовжив зі своїм колективом науковців Теесе А. (2021), результати яких показали існування зв'язку між графіком тренувального процесу та умовами тренувань і показниками сну серед регбістів високої кваліфікації. Було встановлено, що на передзмагальному етапі підготовки тривалість сну спортсменів скорочувалась в середньому на 73 хвилини. Це скорочення також узгоджувалося зі значним збільшенням тренувального навантаження та проявом показників фізичної втоми, що у підсумку дозволило авторам встановити дані фактори як визначальними у порушенні сну і формуванні його розладів [5].

Про негативний вплив підвищеного тренувального навантаження на здоров'я сну професійних спортсменів повідомили колектив дослідників на чолі з Conlan G. (2021). Проводячи дослідження розвитку втому серед спортсменів високого класу, які спеціалізувались у командних видах спорту, фахівцями було встановлено скорочення тривалості сну в середньому на 32 хвилини у період ударних навантажень, коли кількість тренувальних занять збільшилась до двох на день із включенням вранішніх тренувань. Автори зробили заключення, що на тривалість та якість сну негативно впливає не тільки поглиблення фізичної втоми, а й зміна графіку занять із включенням вранішніх тренувань [3].

Це також було виявлено в дослідженні Sargent C. (2021), в якому професійні спортсмени, які перебували в системі індивідуальної підготовки, не змогли досягти встановленої тривалості сну через пізні, відповідно обмежені часи пробудження, що переривалися обов'язковими ранковими тренуваннями або командними зустрічами [4].

Аналогічно, Ластелла та ін. (2019) виявили, що в їхній вибірці професійних футболістів тривалість сну в типовий тренувальний день перевищувала 7 годин, за винятком чемпіонів Азійської ліги 2010 року. Ці гравці також показали ефективність сну вище здорового порогу (>85%). Однак тривалість сну в дні тренувань дещо коротша, ніж у дні відпочинку, через більш раннє пробудження, а ефективність сну залишається однаковою між цими двома періодами [1].

Нами було проведено анкетне опитування серед спортсменів високого класу, які спеціалізуються у волейболі. За результатами отриманих даних було встановлено

анкетування, з подальшим визначенням хронотипу опитаних спортсменів, а також визначено факт формування психологічної напруженості і проблематику засипання, розвиток втоми під час пробудження, зменшення загальної тривалості сну, погіршення якості сну тощо в залежності від зміни специфіки тренувального процесу.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, очевидно, що тренування можуть мати і, ймовірно, мають негативний вплив на сон. Максимальні тренувальні навантаження негативно впливають на «здоров'я» сну спортсменів високого класу, включаючи поглиблення фізичної та розумової втоми, зміни графіку тренувальних занять і ранні пробудження. Величина погіршення «здоров'я» сну напряму залежить від специфіки тренувального процесу, відмінностей у стилях тренувань, а також вимог до рівня підготовленості у різних видах спорту та кваліфікації самих спортсменів.

Подальші наші дослідження будуть спрямовані на вивчення сну у спортсменів, які спеціалізуються у командних видах спорту, визначення системи факторів його ураження та конкретизації розладів.

Список використаних джерел.

1. Футорний С. М., Шахліна Л. Г., Маслова О. В., Коломієць Т. В., Гопей А. М., Яковенко Т. Ю. Обґрунтування превентивних засобів десинхронозу у практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. Київ, 2023. Вип. 8 (168). С. 157–162.

2. Caia J., Halson S., Scott A., Kelly V. Obstructive sleep apnea in professional rugby league athletes: an exploratory study. *J Sci Med Sport*. 2020. Vol. 23(11) P. 1011–1015.

3. Conlan G., McLean B., Kemp J., Duffield R. Effect of training/competition load and scheduling on sleep characteristics in professional rugby league athletes. *Journal Strength Conduction Research*. 2021. Vol. 34(11). P. 1112–1124.

4. Sargent C., Lastella M., Schwerdt S., Roach G. An individualized intervention increases sleep duration in professional athletes. *Journal Strength Conduction Research*. 2021. Vol. 35(12). P. 3407–3413.

5. Teece A., Argus C., Gill N., Beaven M., Dunican I., Driller M. Sleep and performance during a preseason in elite rugby union athletes. *Journal Environment Research of Public Health*. 2021. Vol. 18(9). P. 4612.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КОГО НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ

Шевцова О., Салямін Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Гімнастика художня – це складно-координаційний вид спорту, який поєднує в собі одночасно видовищність, грацію, витонченість та надзвичайний прояв координаційних здібностей в поєднанні з іншими руховими якостями. Координація в гімнастиці – це здатність гармонійно поєднувати рухи різних частин тіла в процесі виконання гімнастичних елементів, що є однією з ключових складових гімнастичної майстерності [1, 2].

Дослідження розвитку і вдосконалення координації залишається актуальною проблемою усіх олімпійських циклів, адже зміна правил в гімнастиці художній кожні 4 роки вимагає урізноманітнення змагальних вправ та відносної перебудови усіх рухів, що неможливо без розвитку та вдосконалення координаційних здібностей. Також, спираючись на правила з гімнастики художньої останніх олімпійських циклів (2013-2016, 2017-2020, 2021-2024), можна відслідкувати тенденцію до підвищення координаційної складності вправ з предметами та без них. [3]. Тому, сучасна система тренувань у спорті вищих досягнень потребує постійного перегляду, посилення та «прискорення» процесу підготовки вже на ранніх його етапах. У віці приблизно 8 -12 років гімнастки працюють з предметами на регулярній основі, постійно ускладнюючи свої програми, через що можуть виникати труднощі при недостатньому рівні розвитку координації [4].

Мета. Дослідити та обґрунтувати особливості, різноманітні методи та підходи до розвитку координаційних здібностей на етапі попередньої базової підготовки.

У зв'язку зі зменшенням віку початку занять спортом та зниженням віку досягнення високих спортивних результатів у видах спорту зі складно координаційною структурою є актуальним правильно організована початкова підготовка на даній стадії розвитку гімнастики. Тож, тема даного дослідження є важливою для розуміння формування процесу тренувань, розвитку і вдосконалення гімнастичної майстерності на етапі попередньої базової підготовки.

Методи. Дане дослідження було проведено в кілька етапів за допомогою застосування різноманітних методів таких, як теоретичний аналіз, анкетне опитування тренерів-викладачів, а також педагогічне тестування розвитку координаційних здібностей шляхом використання допоміжних засобів.

Результати. На основі аналізу результатів опитування тренерів із різним досвідом викладання та педагогічного тестування різних аспектів розвитку координаційних здібностей було розроблено комплекс вправ для подальшого вдосконалення тренерами та гімнастками даної навички. Комплекс було поділено на блоки, що включали в себе вправи на здатність управління часовими, просторовими і силовими параметрами; здатність до збереження рівноваги; здатність орієнтування у просторі; відчуття ритму задля максимально результату.

Перший блок (здатність управління часовими, просторовими і силовими параметрами) включав в себе вправу, де штучно було «виключено» зоровий аналізатор (з заплющеними очима або з пов'язкою на них) під час виконання оберту обручем вперед однією рукою й одночасного обволакування гімнастичного м'яча навколо кисті іншою рукою. Дані вправи допомогли спортсменкам відчуття предмет, своє тіло та простір, що є важливим для досягнення розвитку координаційних здібностей.

У другому блоці (здатність орієнтування у просторі та відчуття ритму) були застосовані вправи, що показали можливості спортсменок щодо швидкої реакції та переключення з одного складно координаційного руху на інший та відчуття ритму завдяки динамічній зміні складно координаційних елементів гімнастики художньої під такт певної музики. Це є важливою складовою для підвищення координаційної та, звісно, технічної складності, що допомагає спортсменкам та їхнім тренерам досягати бажаних високих результатів.

Заключний, третій блок (здатність до збереження рівноваги) допоміг визначити здатність спортсменок до збереження балансу завдяки динамічній зміні складно координаційних елементів гімнастики художньої та рухів різними частинами тіла. Це також своєрідна підготовка до змагальних вправ, адже під час виступу спортсменка має концентруватися на багатьох аспектах вправи, музиці та якнайкращому виконанні. Окрім цього, ритмічні взаємодії є невід'ємною частиною нашого виду спорту.

Обговорення. За допомогою тестування, в якому взяли участь 8 гімнасток, ми визначили на якому рівні знаходяться їхні навички володіння координацією. Після першого етапу тестування, було запропоновано програму, яка складається з вправ для розвитку й вдосконалення різних аспектів координації. Таким чином, один місяць дівчата поліпшували свої координаційні здібності, шляхом регулярного використання в підготовчій частині (найсприятливіша частина для поліпшення навичок координації за результатами опитування провідних тренерів) свого тренування запропонованого комплексу вправ. Через місяць для повторного тестування, ми порівняли початкові дані із підсумковими та виявили, що виконання завдань даються дівчатам набагато легше та техніка виконання їх підвищилася приблизно на 20%.

Висновки. Отже, після регулярного використання даного комплексу та фіксування підвищення техніки виконання вправ з тестування, наш комплекс вправ приніс позитивні результати спортсменкам під час підсумкового дослідження, і тому може вважатися цілком результативним. Продовжуючи займатися за даною методикою, гімнастки зможуть підвищити загальний рівень усіх рухових якостей, технічної складності вправ і, як результат, досягати стабільно високих результатів на змаганнях.

Список використаних джерел.

1. Махиня А. В. Розвиток координаційних здібностей у дівчаток 8-10 років, які займаються художньою гімнастикою : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / наук. керівник О. І. Верітов. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 51 с.
2. Коваленко Я. О. Побудова змагальних композицій в художній гімнастиці на основі вдосконалення сенсомоторної координації: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 / Я. О. Коваленко. - Київ: НУФВСУ, 2019. - 21 с.
3. Белокопытова Ж.А. Развитие координационных способностей у девочек 10-13 лет, занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие / Ж.А. Белокопытова, В.А. Лаврентьева. – К., 2007. – 126 с.
4. Булатова М. М., Линець М. М., Линець В. М. Розвиток фізичних якостей // Теорія методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч.закл. фіз. виховання і спорту] ; за ред. Т.Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1, гл. 9. С. 175–295.



Соціальні та організаційно- управлінські аспекти розвитку сучасного спорту

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PEOPLE WITH SPECIAL NEEDS DURING SPORTS

Sekerin Y., Zhukova H., Bulhakova T.

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

Introduction. The Paralympic sport became a powerful stimulus for mobilizing the reserve capabilities of the body of people with special needs for full integration into society. It plays an important socializing and informing role, drawing public attention to the problems of disability, maintaining the dignity, rights and well-being of people. The humanistic meaning of various sports competitions of persons with disabilities is invaluable, as they play a great social significance not only for such a person, but also for society as a whole. This approach is a vivid reflection of humanistic trends in the development of modern society.

The purpose of the article is to study the psychological characteristics of people with special needs.

The following methods were used as the basis of the methodology of our research to solve the tasks: theoretical – literature analysis; classification – a system of distribution of objects by groups according to defined characteristics; induction – a method of reasoning from the partial to the general; deduction – movement from the general to the particular; construction of analogies; comparison of research results. In order to determine the psychological features of motor skills in people with special needs, the methods of theoretical analysis of multideterminism were used. This made it possible to reveal the important role of ensuring their maximum independent life in society, despite the existing significant limitations in life and work capacity [2].

Results of the discussion. The complex of individual psychological characteristics of a person includes temperament, character, level of ambition, self-esteem, locus of subjective control, anxiety, need for self-improvement, etc. Accounting for them in people with special needs is important in the development of individual psychoregulation programs regarding the use of specific means regarding the pace of learning self-regulation skills. This provides the greatest efficiency in mastering psychoregulation skills and using them during sports.

For people with disabilities, movement is not only a condition of life support, but also a way of developing all areas of the cortex of the large hemispheres of the brain, forming motor interactions, analyzer systems, cognitive processes, correcting and compensating for deficiencies in physical and mental development. In each type of adaptive sport, psychoregulation will have its own specificity, content, purpose, which are adjusted by the athlete's class and diagnosis.

The limitation of health opportunities can be transformed into a personal resource, the conditions for the development of which are largely created in a barrier-free social environment. Health and illness are ways of functioning of the personality itself according to humanistic, existential positions. Sports activities enable Paralympic athletes to satisfy the need to belong to a social group, the need for self-affirmation, informational needs, and the need for physical improvement [1].

The effectiveness of an athlete's competitive activity is determined by his mental reliability, which includes the following components: emotional stability, which determines the adequacy of the assessment of the situation and the proportionality of mental reactions in competitions; self-regulation, manifested in the ability to arbitrarily regulate shifts in the emotional, motor and functional spheres; motivational and energetic component reflecting the state of internal needs. Adaptive sport is an active activity that develops in the integrative field of education, science, culture, and social practice. It combines physical culture, medicine, correctional pedagogy, and knowledge of medical-biological, social-psychological, educational scientific disciplines. Therefore, adaptive physical education is a part of physical and general human culture, performs important social and pedagogical functions of spiritual and physical development of persons with limited functional capabilities.

Conclusions. One of the most important areas of work with people with special needs is adaptive physical culture and sports, which can significantly ensure their self-realization and socialization, prevent negative psycho-emotional manifestations, and ensure physical and mental

adaptation to living conditions. The leading motives of people with special needs for playing sports are the possibility of strengthening of identity and competitiveness, formation of a positive attitude to life, obtaining satisfaction, support, physical development, self-improvement (increasing sports qualifications and competence), improving health, reducing stress.

References.

1. Маріонда І. І., Мордвінцев Г. О. Роль адаптивного фізичного виховання в системі педагогічної освіти. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія 5. Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023. Вип. 90. С. 90–93.
2. Сасіна І. О., Гребенюк Т. М., Медведок Л. Г. Ключові положення міжнародної політики щодо реабілітації осіб з обмеженнями повсякденного функціонування. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2023. Вип. 44. С. 73–82.

РЕТРОСПЕКТИВА РОЗВИТКУ СВІТОВОГО ПАДЕЛУ

Васюк М., Петренко Г.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Падел – це унікальний вид спорту, який поєднує елементи тенісу та сквошу. Гра ведеться за правилами нарахування очок, характерними для тенісу, з використанням м'ячів, схожих на тенісні. Однак відмінність полягає у грі на спеціалізованому корті зі скляними стінами, що нагадує сквош. Завдяки своїй динаміці та доступності, падел швидко набуває популярності та вважається одним з найбільш захоплюючих нових видів спорту.

Наразі кількість гравців, які займаються паделом більше 25 мільйонів, кількість кортів понад 48 тисяч у 117 країнах світу.

Мета дослідження: дослідити еволюцію паделу як виду спорту на міжнародному рівні.

Методи дослідження: вивчення даних науково-методичної та спеціальної літератури, даних мережі Інтернет.

Результати. Лозунг місії Міжнародної федерації падел (далі – FIP) «Розвивати і просувати падел в світовому масштабі». Падел – це динамічний вид спорту, якому дуже легко навчитися. Тому не дивно, що наразі це один із найпопулярніших видів спорту в світі [3].

Стрімкий розвиток паделу розпочався з липня 2019 року після зустрічі з Раффаеле Панозі, Генеральним секретарем Європейського олімпійського комітету, де було вирішено подати заявку від імені FIP на включення паделу до офіційної програми майбутніх Європейських ігор у Кракові, Польща в 2023 році. Після збору додаткової інформації про FIP та їх заходи, включаючи відвідування XI чемпіонату Європи з паделу у листопаді 2019 року в Римі, Європейський олімпійський комітет виявив величезний потенціал змагань та професіоналізм і зростання федерацій-членів, які працювали над розвитком спорту [3].

З того часу встановилася співпраця з Європейським олімпійським комітетом, яка включала листування, проведення зустрічей та інформування про розвиток паделу. Через два роки наполегливої роботи, проведеної спільно з польською федерацією паделу, зусилля увінчалися успіхом: падел було визнано незалежною дисципліною на Європейських іграх 2023.

Це важливо не лише для спортивного світу, але й за його межами, оскільки всі європейські падел федерації тепер зазнають значного інституційного впливу. Вони будуть підтримувати відносини з відповідними національними олімпійськими комітетами, що призведе до збільшення їх влади та визнання. Варто відзначити діяльність Європейських олімпійських комітетів в розвитку паделу, а саме його інтеграцію у спортивну програму Європейських ігор Краків-Малопольща 2023, що стало історичним моментом для Міжнародної федерації падел, її федерацій-членів, спортсменів, а також для всіх прихильників паделу, які займаються цим видом спорту [3].

Обговорення. Розвитком та поширеністю паделу в світі займається Академія FIP, що підпорядковується Міжнародній федерації паделу, відповідає за наукову та освітню діяльність, включаючи організацію та проведення офіційних міжнародних курсів.

Рада директорів, до якої входить керівництво Академії FIP, забезпечує адміністрування та управління академією, а також відповідає за різні області освіти:

- інструктори, викладачі, тренери з фізичної підготовки, технічний персонал, тренери, школи, академії тощо;
- судді, помічники та посадові особи суду, спостерігачі та інші;
- інституційне і спортивне управління, федерації, асоціації, клуби, управління організацією заходів та ін.

FIP має авторські права на всі міжнародні курси, включаючи міжнародні курси для інструкторів і вчителів, міжнародні курси для тренерів з фізичної підготовки, міжнародні курси для тренерів, міжнародні курси для суддів, етапи спеціалізації та актуалізації, міжнародні семінари, міжнародні монографії, міжнародні конгреси та ін. Ці курси, які входять

до пакету «Освітні заходи FIP», підвищують технічний і культурний рівень усіх учасників і присвоюють міжнародну кваліфікацію кожної категорії [3].

Падел стає все більш популярним в Україні. Завдяки зусиллям ентузіастів та організацій, таких як «Українська падел федерація», заснованої в 2018 р., цей вид спорту залучає шанувальників різних вікових груп та рівнів навичок. Федерація активно працює над тим, щоб зробити падел відомим серед українців [4].

Вже відбулися перші національні змагання з паделу, включаючи чемпіонат України з паделу та Зимовий кубок, що демонструє збільшення інтересу до цього виду спорту.

28 квітня 2021 року на засіданні Генеральної Асамблеї FIP у Римі, Українська падел федерація була включена до списку восьми країн, які отримали статус офіційних членів Міжнародної федерації падел з числа приблизно 50 претендентів зі всього світу. Таким чином, Україна стала частиною глобальної спільноти паделу. На цьому ж засіданні було затверджено членство наступних країн у IPF: Болгарія, Південна Корея, Еквадор, Грузія, Мальта, Катар, Туреччина та Україна [3].

Незважаючи на те, що падел є відносно новим видом спорту в Україні порівняно з країнами, де він має довгу історію, такими як Аргентина, Італія та Іспанія, його популярність тут росте зі швидкістю, порівнянною з іншими країнами, де він був введений приблизно в один і той же час [1, 2].

Комісія з визнання видів спорту офіційно внесла падел до переліку визнаних видів спорту в Україні, згідно з рішенням від 28 грудня 2023 р., яке було зафіксовано в протоколі № 1/5.2/24 від 2 січня 2024 р. [5].

Висновки. Падел стрімко набирає популярності та прихильників, оскільки він доступний та його легко опанувати. Аспекти, які пояснюють його зростаючу популярність:

- простота освоєння: грати в падел можна без тривалого навчання, що робить його ідеальним для новачків;

- глобальна доступність: падел став широко відомим після свого виникнення в Іспанії та швидко набув популярності у багатьох країнах.

- визнання на міжнародному рівні: з часом падел завоював популярність у Латинській Америці, США, Великобританії та інших європейських країнах.

- професійний ріст: заснування Padel Pro Tour у 2005 р. значно сприяло професійному розвитку цього виду спорту.

- розвиток в Україні: Українська падел федерація активно просуває цей вид спорту на національному рівні.

Ці елементи спільно сприяють збільшенню популярності паделу, як серед любителів, так і серед професіоналів.

Список використаних джерел.

1. Калита Л., Продан В. Перспективи розвитку паделу в Україні. *Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування* : матеріали 3 міжнар. наук.-практ. конф. Львів, 2021. С.124–126.

2. Селезньова О. Нормативно-правове регулювання паделу в Україні: до питання класифікації. *Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування*: матеріали 3 міжнар. наук.-практ. конф. Львів, 2021. С. 140–141.

3. International Padel Federation (FIP). URL: <https://www.padelfip.com>. (Accessed: March 7, 2024).

4. Українська падел Федерація (УПФ). URL: <https://www.facebook.com/padelukraine>. (дата звернення: 03.03.2024).

5. Реєстр визнаних видів спорту в Україні. URL: <https://data.gov.ua/dataset/sports-register>. (дата звернення: 06.03.2024).

АДАПТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК СКЛАДОВА БЕЗБАР'ЄРНОГО СУСПІЛЬСТВА НА ПРИКЛАДІ МІСТА УЖГОРОД

Вебер Р., Безносюк О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У зв'язку з тим, що Україна прагне стати рівноправною частиною Європейського Союзу, рівність в усіх її проявах має стати пріоритетом і в створенні безбар'єрного соціального суспільства. Наша країна зараз знаходиться на етапі економічної моделі ставлення до осіб з інвалідністю (ОзІ), основою якої є допоміжні виплати людям з інвалідністю. Ця модель сприяла тому, що ОзІ, в переважній більшості, відсторонені від суспільного життя та не можуть користуватись рівними правами, які зазначено в Декларації прав людини (стаття 23, 25), Конвенції ООН про права осіб з інвалідністю (стаття 2), Конституції України (стаття 24), Кодексі законів про працю України (стаття 22) та багатьох інших законодавчо-нормативних документах.

В Україні до категорії осіб, яким необхідна соціалізація, додалась значна кількість людей, постраждалих від наслідків повномасштабної війни. Велика частина з них мають адаптуватись до життя після поранень, які призвели до різної ступені інвалідності. Перед країною стоїть завдання створення безбар'єрного простору для всіх категорій людей з інвалідністю, створення адаптованого простору, який відповідає міжнародним нормам доступності та, насамперед, відповідає правам людини на безбар'єрне життя, освіту, роботу та відпочинок.

Мета дослідження полягає у вивченні можливостей створення безбар'єрного простору в Україні, що відповідає міжнародним нормам доступності та гарантує реалізацію прав людини на безбар'єрне життя, освіту, роботу та відпочинок для всіх категорій осіб з інвалідністю.

Методи дослідження. На основі статистичного методу визначено масштаби кількості осіб з інвалідністю, які є потенційними споживачами сфери туризму як частини сфери послуг. Використовується аналітичний метод дослідження, за допомогою якого зроблено аналіз та оцінка існуючих моделей ставлення до людей з інвалідністю в Україні, а також у розглянуто потенційні напрямки для подальшого розвитку, які б сприяли соціальній інтеграції ОзІ. Авторами проведено практичний аналіз існуючого простору туристичної локації кав'ярні «Годинка» в місті Ужгород та запропоновано нові підходи створення інклюзивного безбар'єрного простору в якості моделі-зразка в результаті проведення експлоративного методу (пропозиція в результаті обстеження та розвідки початкових даних).

Результати дослідження. Мотивуючими є цифри зростаючого числа осіб з інвалідністю в країні в наслідок війни. Наприклад, в Закарпатській області це 77,2 тис. осіб, які є залежними від своєї інклюзії, що, загалом, представляє 6% від загального населення Закарпатського регіону. За аналітичним прогнозом, в найближчі роки, це число може бути понад 10 % [1].

В Україні зберігається застаріла модель ставлення до людей з інвалідністю. Це економічна модель, до якої вибірково додається медико-реабілітаційна модель та залишкові прояви моральної моделі (інвалідність розглядається як покарання за вчинки особистості або її рідних людей). Перед країною стоїть завдання переходу до соціальної моделі, яка представляє собою створення абсолютно безперешкодного та безбар'єрного простору для всіх людей з інвалідністю та особливими потребами. Цей безбар'єрний простір може бути доповнено моделлю адаптації HANDICAP (простір зроблений за індивідуальним підходом, щоб вирішувати проблемні питання потреб людей з інвалідністю) або британською моделлю (опирається на принцип, що всі люди мають право на повноцінну та активну участь у суспільному житті) [2]. Безбар'єрність є невідворотним процесом, який відображає ступінь справедливості, рівності та прогресу в суспільстві. Для забезпечення безбар'єрності необхідно

створювати умови, простори, засоби та пристосування, які сприятимуть подоланню обмежень у доступності в Україні. [4].

В роботі запропоновано нові ідеї як це можна реалізувати на прикладі практичного проекту: досліджується, яким чином можна досягти поставленої мети, на прикладі одної відомої туристичної локації та що необхідно для цього зробити, щоб стати зразковим прикладом для інших структур.

Такою платформою постає відома туристична локація в м. Ужгород - кафе «Годинка», в якому вже частково вирішені питання інклюзивної адаптації (табл. 1):



Таблиця 1 – Безбар’єрні характеристики об’єкту кав’ярня «Годинка» в м. Ужгород*

1. Безбар’єрний доступ	Кафе розраховане на <u>безперешкодний доступ</u> для осіб з обмеженими можливостями: існують підйомні механізми для в’їзду в заклад, широкі двері та коридори (відповідно до стандартів Державних будівельних норм), що дозволяють легко переміщуватися особам на кріслах колісних чи інших мобільних пристосуваннях, а також людям з візочками для маленьких дітей.
2. Адаптовані санітарно-гігієнічні умови	Кафе оснащено сучасними та комфортними <u>санітарно-гігієнічними умовами</u> , які враховують потреби осіб з обмеженими можливостями. Усі приміщення обладнані зручними санвузлами та пристосуваннями для користування особами з особливими потребами: додаткові ручки, нахил дзеркала, висота умивальників тощо.
3. Спеціальне меню	Кафе пропонує різноманітні страви та напої, враховуючи різноманітні <u>дієтичні потреби</u> своїх відвідувачів: існують опції для веганів, осіб із целіакією та іншими харчовими обмеженнями.

*Таблиця 1 розроблена авторами

Але для того щоб реалізувати даний проект як зразковий для міста потрібно внести корективи, запропонувати нові ідеї, а саме (табл. 2):

Таблиця 2 – Інноваційні підходи безбар’єрності*

<i>Існуючі бар’єри</i>	<i>Опис проблеми</i>	<i>Приклади вирішення</i>
1. Для людей на кріслах колісних, які часто мають порушення можливості тримати предмети в руках, що пов’язано з травмуванням опорно-рухового апарату	Меню у вигляді рухомого стенду з чотирма рухомими механізмами у чотирьох різних напрямках: вгору, вниз, з поворотом вліво і вправо.	
2. Для осіб з порушеннями опорно-рухового апарату.	Меню, яке кріпиться безпосередньо на рукавичку із затяжною липучкою, із м’яких матеріалів з вентиляційними отворами.	

3. Для людей із порушеннями зору	Звукові маячки біля дверей; меню надруковане шрифтом Брайля або звукове меню, яке супроводжуватиме користувача звуковими доріжками; аудіодискрипція промовідео на екранах моніторів (спеціальний голосовий супровід, який наживо, через технічні пристрої подається до незрячих/слабозорих відвідувачів і пояснює їм усе, що неможливо відстежити візуально).	Концепт, який може бути перетворений у послугу
4. Для осіб з порушеннями слуху	Меню з переліком страв і роз'ясненням, що в них включено, яке підтримується поясненнями мовою жестів та демонструється на екранах, закріплених на стіні (сурдопереклад).	Концепт, який може бути перетворений у послугу

**Таблиця 2 розроблена авторами*

Висновки. В результаті проведеного дослідження стану безбар'єрності та інклюзивності на прикладі кафе «Годинка» та загальної ситуації в місті Ужгород, можна зробити висновок, що для вирішення проблеми безбар'єрності, потрібно створювати умови соціальної рівності на основі принципів доступності.

В нашому прикладі безбар'єрне середовище кафе «Годинка» має потенціал стати зразком облаштування для людей з різноманітними нозологіями для інших закладів, місць відпочинку та туристичних атракцій у місті. У дослідженні ми зосередили увагу на одному з найпопулярніших туристичних місць міста, поруч з яким знаходиться багато об'єктів, в яких ця ідея ще не реалізована. Сучасний Ужгород, який, під час війни, залишається містом безпеки за рахунок своїх геопросторових особливостей, в процесі створення комфортного, інклюзивного, безбар'єрного туристичного середовища для всіх категорій туристів. Для України це питання сьогодні є критично важливим.

Список використаних джерел.

1. На початок року на Закарпатті налічувалося 76,8 тисяч осіб з інвалідністю. [Електронний ресурс] / Закарпаття онлайн бета. URL: <https://shorturl.at/luxAV> (дата звернення 25.12.2023).

2. Соболь Є. Ю. Загальна характеристика впровадження моделей інвалідності у законодавстві зарубіжних країн. Науковий вісник публічного та приватного права. 2016. Випуск 6, Том 1. С. 114-118.

3. У Держстаті розповіли, скільки в Україні людей з інвалідністю. [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Радіо Свобода. URL: <https://shorturl.at/CHQ29> (дата звернення 22.12.2023).

4. Укрінформ. Сайт /Публікація / Новини. Зеленська: Безбар'єрною має стати вся країна, всі її опції. 03.12.2023. Київ.

МАРКЕТИНГ ЯК КЛЮЧОВА СКЛАДОВА РОЗВИТКУ СПОРТУ В УКРАЇНІ

Карась В., Вареник О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Маркетинг – обов'язкова складова кожного виду підприємницької діяльності, якщо ставиться завдання отримати прибуток від реалізації виробленого товару. Маркетинг представляє собою діяльність, направлену на формування попиту та задоволення потреб споживачів для отримання власної вигоди підприємця. Говорячи про сферу фізичної культури і спорту, то тут концепція діяльності має спільний знаменник з іншими сферами господарювання і головна полягає в тому лише, що виробляються і пропонуються на ринку фізкультурно-спортивні послуги різної направленості: боксерські поєдинки, футбольні матчі, фітнес-технології і т.п., і завдяки правильно поставленому маркетингу забезпечується прибутковість цих послуг. Варто зазначити, що існують різні стратегії маркетингу, орієнтовані на продукт, споживача, також є мікс-маркетинг [1]. Є свої мінуси та плюси у кожній стратегії відповідно до цільової аудиторії та фінального продукту. Але звісно, якщо ми говоримо про спорт, то тут найкращим варіантом буде «таргетинг» на споживача. Оскільки основу прибутку мають складати доходи від продажу квитків, телетрансляцій, абонементів, мерчендайзингу, спонсорських вкладів, то особливої важливості набуває співпраця саме з людьми та розуміння, що саме їм цікаво та чого саме вони потребують [1, 2].

Український ринок фізкультурно-спортивних послуг на жаль у більшості своїй ще не достатньо вмilo і ефективно використовує потенціал цього інструменту та зазнає великих втрат на першому етапі реалізації власного продукту, ігноруючи нульовий етап. Зникнення клубів та цілих бізнесів являється яскравим тому прикладом, та доводить, що проблематика саме цього напрямку може позитивно вплинути на процес розвитку та популяризацію спорту в Україні.

Мета роботи – підвищення ефективності маркетингу фізкультурно-спортивних послуг в Україні та розширення сфер його впровадження.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, порівняння, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. За даними Інституту демографії та соціальних досліджень НАН України, в Україні налічувалось до 34 млн. людей у 2023 році. Серед цієї кількості людей в цілому до 25% займаються спортом та руховою активністю, що не створює передумов для подальшого оздоровлення нації [3]. Більшість серед тих, хто залучений до занять фізичною культурою і спортом – це діти та молодь. А тих, хто займається організованою руховою активністю на достатньому рівні для зміцнення та збереження власного здоров'я, приблизно 9-10% (моніторинг на проводився з 2004 року).

Також хочеться згадати про період до пандемії, коли час був набагато сприятливіший для розвитку спортивної галузі. Навіть тоді вже існувала велика проблема щодо залучення людей, про що свідчать наступні дані (рис. 1) [4].

Очевидно, що постає необхідність більш інтенсивно популяризувати спорт та рухову активність серед споживачів, щоб змінити хід справ на краще та зробити активний спосіб життя пріоритетним для кожної людини. Важливу роль в цьому можуть відіграти саме маркетингові технології.

Якщо ми перейдемо на глобальний рівень, то існує декілька стратегій представлення сфери фізичної культури і спорту в маркетингових дослідженнях та їх орієнтації: спортивно-комерційний маркетинг та комерційно-спортивний. В Україні такий маркетинг ще не набув чіткого поділу, але можна сказати, що він більшою мірою схиляється до спортивно-комерційного. Багато клубів в баскетболі, футболі просто існують та здійснюють діяльність за рахунок коштів власників, оскільки не має великої глядацької аудиторії через ряд чинників, серед яких варто виділити війну в країні. Такі футбольні клуби, як: «Дніпро», «Металіст», «Таврія», практично завершили своє існування через залежність тільки від одного виду фінансування. Тому якісний маркетинг дуже важливий для існування та прогресування виду

спорту, спортивних організацій, а також для залучення людей до цього виду діяльності, оскільки це повинно відбуватися на постійній повсякденній основі та повинна бути присутня тотальна інтеграція зусиль учасників цього процесу на всіх рівнях, щоб задовольнити потребу в якісному розвитку видів спорту, спортивної індустрії та отриманні прибутку за рахунок залучення великої кількості людей до використання продукту цієї галузі.



Рисунок 1 – Рівень залучення населення до здорового способу життя

Висновки. Аналізуючи вищесказане, можна зазначити, що маркетинг в Україні перебуває на початковому рівні розвитку, але важко переоцінити важливість цього інструменту для розвитку фізичної культури і спорту в нашій країні. Широке впровадження та використання маркетингових технологій дозволить покращити ефективність використання засобів фізичної культури і спорту для зміцнення та збереження здоров'я населення та покращити ефективність функціонування фізкультурно-спортивних організацій.

Список використаних джерел.

1. Звіти щодо реалізації Національної стратегії з рухової активності населення до 2025 року. Міністерство молоді та спорту України. URL: <https://mms.gov.ua/fizichna-kultura/ruhova-aktivnist/nacionalna-strategiya-z-ruhovoyi-aktivnosti-naselennya-do-2025-roku> (дата звернення: 11.04.2024).
2. Криштанович С., Холявка В. Менеджмент і маркетинг у фізичній культурі і спорті. Львів: ЛДУФК, 2018. 176 с.
3. Муштай В. А., Бересток Б. П. Формування та оцінка ефективної системи управління маркетинговою діяльністю підприємства сфери послуг. *Східна Європа: економіка, бізнес та управління*. 2019. Вип. 2(19). С. 183-189.
4. Ярмолюк О. Маркетинг у спорті: теорія та практика. Київ: Олімпійська література, 2017. 272 с.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ЕЙР-БАДМІНТОНУ

Кузнецов Р., Петренко Г.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Ейр-бадмінтон (AirBadminton) створено як гру, доступну для всіх, незалежно від віку, статі чи фізичних можливостей, щоб кожен мав можливість отримати задоволення граючи на свіжому повітрі. Завдяки своїй широкій популярності та позитивному впливу на здоров'я, ейр-бадмінтон є чудовим способом залучення та підтримки благополуччя осіб з різними фізичними та розумовими здібностями.

Ейр-бадмінтон надає численні переваги для гравців, незалежно від того, чи грають вони індивідуально, у парі чи у трійці. Гра, яку варто обрати для зміцнення фізичного, ментального та соціального здоров'я. Місія Всесвітньої федерації бадмінтону (BWF) – зробити ейр-бадмінтон одним з провідних видів спорту в світі, забезпечуючи доступність гри для кожної людини на все життя. Програма «BWF Shuttle Time» відкриває значні можливості, підтримуючи ідею активного та здорового способу життя дітей, як у шкільному середовищі, так і за його межами [1].

Мета дослідження: проаналізувати розвиток ейр-бадмінтону на глобальному рівні.

Методи дослідження: вивчення даних мережі Інтернет, синтез та узагальнення.

Результати. У червні 2013 року було оголошено тендер для вибору наукового партнера, який би сприяв створенню нового типу волана для гри на відкритому повітрі. У грудні 2014 року тендер було завершено і Технологічний університет Наньян у Сінгапурі був обраний як оптимальний кандидат для співпраці. Були визначені основні вимоги до дизайну та характеристик нового волана та підписано Меморандум про взаєморозуміння з NTU для розробки та тестування прототипів. З 2015 по 2018 рік було створено 30 прототипів, і в лютому 2018 року були зареєстровані патенти на ключові елементи їхньої конструкції.

У квітні 2018 року в Університеті Аліканте в Іспанії пройшов перший етап випробувань, де були оцінені ігрові поверхні. Учасники, серед яких були олімпійці, національні спортсмени, студенти та молодь надали позитивні відгуки. Другий етап тестування відбувся у липні 2018 року також в Університеті Аліканте, де були перевірені формат гри, система підрахунку очок, висота сітки та розміри поля, а також правила гри на піску з участю іспанських збірників.

У листопаді 2018 року проект був представлений на засіданні Ради BWF у Куала-Лумпурі, де також відбувся демонстраційний матч. У грудні того ж року проект був представлений потенційним виробникам у Гуанчжоу. Третій етап тестування пройшов у січні 2019 року в Малайському університеті в Куала-Лумпурі, де було оцінено продуктивність волана на різних поверхнях.

У лютому 2019 року відбулися зустрічі для визначення виробничого партнера, а в березні були обрані назви та логотипи для «AirBadminton» та нового волана «AirShuttle». У травні 2019 року проект був офіційно запущений у Гуанчжоу за підтримки HSBC, а також представлений членам BWF на щорічній зустрічі в Наньяні. У грудні 2019 року в Гуанчжоу стартував перший громадський проект «HSBC BWF AirBadminton», а в березні 2020 року BWF вивела волан на світовий ринок.

Обговорення. Ейр-бадмінтон є інноваційною грою, започаткованою у співпраці з HSBC, який є глобальним партнером BWF у сфері розвитку. Вона має на меті надати можливість грати в бадмінтон на різних поверхнях, таких як асфальт, трава та пісок, у різноманітних місцях, включаючи парки, сади, вулиці, дитячі майданчики та пляжі по всьому світу.

Процес створення ейр-бадмінтон тривав п'ять років і включав розробку нового виду волана, який відрізняється підвищеною міцністю, стабільністю у повітрі та опором до вітру (при швидкості вітру до 12 км/год).

Поул-Ерік Хоєр, президент BWF та олімпійський чемпіон 1996 р. у чоловічому одиночному розряді, оголосили про запуск ейр-бадмінтон, зазначивши, що це нововведення сприятиме збільшенню глобальної участі у бадмінтоні та відкриє шлях для нової, захоплюючої форми змагань у цьому виді спорту.

Ейр-бадмінтон був запущений BWF та HSBC на урочистій церемонії біля Tianhe Sports Center у Гуанчжоу, Китай. До заходу долучилися відомі спортсмени: Донг Джіонг (срібний медаліст Олімпійських ігор 1996 р. в одиночному розряді та нинішній тренер китайської національної паралімпійської команди з бадмінтону), Ян Вей (олімпійський чемпіон 2004 р.), Лу Лан (чемпіонка світу 2009 р.), та Чен Цзінь (чемпіон світу 2010 р.).

Донг Джіонг, який представив новий волан (AirShuttle) разом зі своїм колишнім суперником Хоєром, висловив захоплення нововведенням у світі спорту, відзначивши його великий потенціал в Китаї та на міжнародному рівні. Він також відзначив, що гра є інклюзивною та доступною для людей з обмеженими можливостями.

Захід був організований за підтримки Китайської асоціації бадмінтону та Бюро спорту Гуанчжоу [3].

5 липня 2022 року відбувся вебінар для вчителів фізичної культури, який був присвячений новітнім методикам викладання бадмінтону та пляжного ейр-бадмінтону в рамках шкільної програми. Цей захід був організований Міністерством освіти і науки України, Державною науковою установою «Інститут модернізації змісту освіти», Комітетом з фізичного виховання та спорту при МОН, громадською організацією «ЮкрейнЕктив» та Федерацією бадмінтону України [4].

Висновки. Завдяки ейр-бадмінтону була досягнута основна мета BWF – зробити бадмінтон доступним для якомога більшої кількості людей до гри більше людей у різних локаціях. Ураховуючи те, що багато людей вперше грають у бадмінтон на свіжому повітрі, розробники зробили гру більш доступною, випустивши нову версію гри для вуличного використання та волан AirShuttle.

Список використаних джерел.

1. Всесвітня федерація бадмінтону (BWF) [Internet]. Available: <https://development.bwfbadminton.com/airbadminton/benefits>. (Accessed: March 9, 2024).
2. Всесвітня федерація бадмінтону (BWF) [Internet]. Available: <https://development.bwfbadminton.com/airbadminton/the-game/project-history>. (Accessed: March 1, 2024).
3. Всесвітня федерація бадмінтону (BWF) [Internet]. Available: <https://bwfbadminton.com/news-single/2019/05/13/airbadminton-the-new-outdoor-game>. (Accessed: March 14, 2024).
4. Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти» (ІМЗО) [Internet]. Available: <https://imzo.gov.ua/events/osvitniy-marafon-praktyk-dlia-vchyteliv-fizychnoi-kul-tury-innovatsiy-pidkhody-do-vykladannia-variantivnoho-moduliu-badminton-ta-plitazhnyy-badminton-airbadminton-na-urokakh-fizychnoi-kul-tury/>. (Accessed: March 2, 2024).

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Музиченко А., Матвієнко І.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Вступ. Міцне тіло неможливе без стійкої психіки. Фізичне та психічне здоров'я нерозривно пов'язане, формуючи холистичне благополуччя людини. Турбота про себе в умовах війни потребує комплексного підходу, що охоплює як фізичну активність, так і турботу про психічний добробут.

Зберегти здоровий дух і тіло у часи воєнних потрясінь – це неабиякий виклик для українців. Цей виклик вимагає активізації всіх наших сил – як професійних, так і людських.

Як зазначають фахівці Конова Л. 2012, І. Стадник, 2022, Т. Гуртова, 2023 [2, 4], організована фізична активність є джерелом позитивної енергії та чинником, що запобігає виникненню стану тривоги та депресії. Таким чином, фізична активність протистоїть порушенням ментального здоров'я, що підтверджують дослідження проведені центром громадського здоров'я МОЗ України.

Задля психосоціальної підтримки, за ініціативи першої леді Олени Зеленської, в Україні діє Національна програма підтримки громадян "Ти як?" [1].

За даними МОЗ, фізична активність є одним з ефективних засобів покращення ментального здоров'я під час війни [5].

Важливо не втрачати фізичної форми та психічної стійкості. А спорт та освіта – це два потужні інструменти, які допомагають у цій боротьбі.

Мета дослідження – визначити рівень позитивного ментального здоров'я вимушено переміщених осіб, які займаються фізичними вправами.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, систематизація, узагальнення, порівняння, анкетування, бесіда, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось за участю 25 жінок – вимушено переміщених осіб (середній вік склав 37, 6 років), які є клієнтами фітнес-клубів м. Івано-Франківська.

Результати.

Позитивне «забарвлення» життєвої активності людини, разом з вмінням зберігати стресостійкість та встановлювати соціальні контакти з людьми, є ознакою ментального здоров'я. У процесі дослідження було використано методику «Positive Mental Health Scale» (PMH-scale), що передбачала відповіді респондентів на 9 тверджень щодо оцінки свого стану за 4-ох бальною системою (рис. 1).

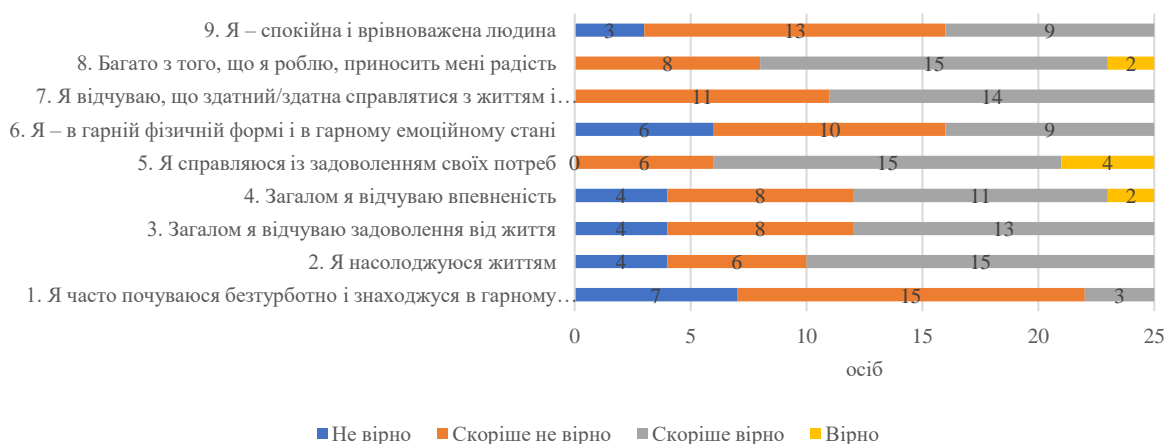


Рисунок 1 – Самооцінювання стану ментального здоров'я респондентами за «PMH-scale», $n=25$

Згідно інтерпретації результатів анкетування, загальна кількість набраних балів за «PMH-scale» дорівнює 22 балам, що відповідає верхній границі мінімального показника позитивного ментального здоров'я (діапазон мінімального рівня знаходиться в межах 9-24 балів; середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30-36 балів).

Тільки за трьома твердженнями (категоріями) з 9-ти, респонденти набрали максимальну кількість балів (4) за ствердну відповідь: «Вірно».

Слід зазначити, що даний контингент, який брав участь в опитуванні, протягом останніх 6 місяців залучався до тих чи інших форм ОРРА, спортивних та оздоровчих тренувань, таких як: ментальний фітнес (йога – 29%, флай-йога, пілатес – 17%); аквафітнес – 13%; зумба, соціальні танці – 9%; силовий фітнес – 8%; більярд, боулінг – 6 %; аеробіка – 4%; стретчинг – 4%, балет – 2 %.

Обговорення. Результати анкетування за шкалою PMH-scale [3] показали – респонденти набрали 22 бали, що відповідає мінімальному рівню позитивного ментального здоров'я. Респонденти набрали максимальну кількість балів за твердженнями: "Багато з того, що я роблю, приносить мені радість"; "Я справляюсь із задоволенням своїх потреб". Аспекти, які найбільше потребують покращення: «Я часто почуваюсь безтурботно і знаходжусь в гарному настрої»; «Я – в хорошій фізичній формі і в гарному емоційному стані».

У дослідженні брали участь жінки, які протягом останніх 6 місяців епізодично залучалися до різних форм ОРРА, спортивних та оздоровчих тренувань.

Висновки. Рівень позитивного ментального здоров'я респондентів знаходиться на мінімальному рівні. Однак, респонденти відчувають радість від багатьох видів своєї діяльності, нижчий рівень тривожності та ефект «переключення», зокрема, під час занять спортом та фітнесом. Разом з тим, вони успішно справляються з задоволенням своїх потреб. Це може свідчити про те, що дані практики позитивно впливають на ментальне здоров'я.

Список використаних джерел.

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://www.howareu.com/> (дата звернення: 11.03.2024)
2. Гуртова Т., Незгода С. Педагогічні основи корекції ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану. *Освіта. Інноватика. Практика*. Суми, 2023. Том 11. № 4. С. 20-25. DOI: 10.31110/2616-650X-vol11i4-003
3. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. Київ, 2022. Том 3. № 27. С. 85-94. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
4. Стадник В. В. Педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Інноватика у вихованні*. Рівне, 2022. Вип. 16. С. 132-140.
5. Як заняття спортом покращує ваш психоемоційний стан та зміцнює психічне здоров'я? Центр громадського здоров'я МОЗ України. URL: <https://moz.gov.ua/> (дата звернення: 11.03.2024).

СВІТОВІ ДОСЯГНЕННЯ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ У АДАПТИВНОМУ БАДМІНТОНІ

Сиваченко К., Петренко Г.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Бути активним фізично важливо для підтримання здоров'я, в той час як відсутність активності може негативно вплинути на фізичне та психічне благополуччя особи. Це особливо важливо для людей з інвалідністю можливостями, які зазвичай стикаються з додатковими перешкодами для занять спортом та фізичними вправами. Тим не менш, адаптивні спортивні дисципліни, розроблені з урахуванням особливих потреб людей з інвалідністю, надають їм шанс активно приймати участь у спорті, сприяючи їхньому здоров'ю та соціальній інтеграції. У цій роботі акцентується увага на значущості адаптивних видів спорту для осіб з інвалідністю. Зокрема, проаналізовано успіхи українських спортсменів у таких дисциплінах, як бадмінтон, який є частиною паралімпійських та дефлімпійських ігор, Спеціальних Олімпіад та має обладнання для забезпечення рівних умов для всіх учасників.

Мета дослідження: проаналізувати стан сучасного адаптивного бадмінтону в Україні.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних мережі Інтернету, статистичних матеріалів, порівняння і узагальнення.

Результати. Особи з інвалідністю зіштовхуються з додатковими викликами у зв'язку з фізичною активністю, зазначає доктор Блаувет. На його думку, адаптивні види спорту – це спосіб для людей з інвалідністю продовжувати регулярно займатися спортом і підтримувати своє здоров'я та благополуччя в майбутньому [1].

Види спорту, які адаптовано для осіб з інвалідністю, включають змагальні або рекреаційні дисципліни, спеціально призначені для спортсменів з інвалідністю. Ці види спорту розвиваються поруч із традиційними, проте вони пропонують необхідні адаптації, які дозволяють людям з особливими потребами брати в них участь. Більше того, існує класифікаційна система, яка забезпечує рівні умови для змагань спортсменів з фізичними проблемами [2].

Бадмінтон, як і багато інших видів спорту, підходить для осіб з інвалідністю та є частиною паралімпійських та дефлімпійських змагань, Спеціальних Олімпіад. Він належить до категорії адаптивних видів спорту, які охоплюють широкий спектр дисциплін, дозволяючи спортсменам з інвалідністю брати участь у змаганнях і досягати успіхів. Він включає зміни до правил, обладнання та розмірів корту, щоб забезпечити доступність та інклюзивність.

Обговорення. Бадмінтоністи з України, які мають певні обмеження, досягли значних успіхів на паралімпійських, дефлімпійських іграх та Спеціальній Олімпіаді, завоювавши нагороди та здобувши міжнародне визнання.

Українська парабадмінтоністка Оксана Козина виборола золоту медаль на світовому чемпіонаті з бадмінтону, який проходив у Токіо з 1 по 6 листопада 2022 р. У фінальному матчі одиночного розряду (клас SL 3), 28-річна атлетка з Дніпра здолала турецьку спортсменку із рахунком 20:22, 21:18, 21:14, принісши Україні перше золото цих змагань.

Оксана Козина була удостоєна звання найкращої гравчині у парабадмінтоні за версією BCS за 2022 рік – нагороди BCS Para Badminton Player of the Year 2022. Це визнання є результатом її видатних досягнень: стала чемпіонкою світу у категорії WS SL3; здобула срібло на міжнародному турнірі в Канаді у категорії WS SL3; здобула срібну медаль на турнірі 4Nations International у тій же категорії [3].

На міжнародному рейтинговому турнірі з парабадмінтону, що відбувся в Дубаї з 11 по 18 грудня 2023 р., українська команда також показала високі результати, завоювавши дві медалі. Оксана Козина отримала бронзу в одиночному розряді SL3, а пара Ніна Козлова та Анастасія Завалій здобули срібло в парному розряді SH6. Всього в турнірі взяли участь 321 спортсмен з 42 країн, а Україну представляли чотири спортсмени.

Українська паралімпійська команда з бадмінтону здобула яскраву перемогу на міжнародних змаганнях з парабадмінтону, які відбулися в Гізі, Єгипет, з 22 по 28 січня 2024 року. Участь у турнірі взяли 257 спортсменів з 25 країн, які змагалися за ліцензії на Паралімпійські ігри 2024 року. Українські спортсменки, виступаючи в складі двох осіб, завоювали одну золоту і дві срібні медалі.

У 2020 році на Паралімпіаді в Токіо бадмінтон увійшов до переліку змагань, з шістьма різними категоріями. Українські атлети також брали участь у цій дисципліні [4].

Українська національна дефлімпійська юнацька команда з бадмінтону показала вражаючі результати на світовій арені, здобувши перемогу на чемпіонаті світу серед глухих спортсменів. Цей захід відбувся з 10 по 12 липня 2023 року у місті Пара-де-Мінас, Бразилія, з участю представників з 13 країн. Молоді українські дефлімпійці здобули одну золоту та одну бронзову медаль у світовому чемпіонаті. Софія Чорноморова (Миколаївська область) стала чемпіонкою світу у індивідуальних змаганнях та у парному розряді разом з Маргаритою Пилипчук (Київ) завоювали третє місце [5].

На Спеціальних Олімпіадах, які проводяться для спортсменів з інвалідністю, бадмінтон включений до програми змагань, де учасники мають можливість тренуватися та змагатися у різноманітних олімпійських дисциплінах.

У Всесвітніх іграх Спеціальних Олімпіад, що проходили в Берліні, українці Анна Сапон та Степан Синюков стали переможцями у мікстовій категорії, під керівництвом перспективного тренера – Антона Лунгора, який дебютував на цих іграх. Після успішних виступів у дивізіонних раундах, ця пара з Києва вийшла у фінальну групу, де змагалася з командами з Фіджі, Естонії та Франції. У напружених змаганнях, де кожен учасник зіграв проти інших у своїй групі, українська команда здобула золото. Вони здолали суперників з Естонії та Франції, хоча і програли команді з Фіджі, але цього було достатньо для завоювання першості у дивізіоні та отримання золотих медалей [6].

Ці успіхи підтверджують, що адаптивний бадмінтон набуває все більшої популярності та стає конкурентним на українському рівні, водночас відображаючи талант і самовідданість спортсменів з України.

Висновки. Особи з інвалідністю часто зустрічаються з додатковими викликами у спорті, однак адаптивні спортивні дисципліни, такі як бадмінтон, надають спеціальні пристосування та категорії, що дозволяють їм активно залучатися до спорту та досягати високих результатів на глобальному рівні. Спортсмени з України демонструють неймовірні досягнення на паралімпійських та дефлімпійських іграх, а також на Спеціальній Олімпіаді, заробляючи медалі та отримуючи визнання на міжнародній арені.

Список використаних джерел.

1. Harvard Health Publishing (HHP). URL: <https://www.health.harvard.edu/blog/taking-up-adaptive-sports-202209122813>. (Accessed: February 28, 2024).
2. Physiopedia. URL: https://www.physio-pedia.com/Adaptive_Sport. (Accessed: March 10, 2024).
3. Національний комітет спорту інвалідів України. URL: <https://paralympic.org.ua/ua/news/ukrayina-peremagaye-ukrayinsku-parabadmintonistku-viznali-najkrashchoyu>. (Accessed: March 12, 2024).
4. Національний комітет спорту інвалідів України. URL: <https://paralympic.org.ua/ua/news/ukrayinski-para-badmintonistki-zdobuli-3-visoki-nagorodimizhnarodnogo-turniru>. (Accessed: March 6, 2024).
5. Національний комітет спорту інвалідів України. URL: <https://paralympic.org.ua/ua/news/peremoga-yunih-ukrayinskih-deflimpijziv-na-chempionati-svitu-z-badmintonu>. (Accessed: March 9, 2024).
6. Спеціальна Олімпіада України (ГО «СОУ»). URL: <https://specialolympics.org.ua/category/vsesvitni-igri-2023/>. (Accessed: March 13, 2024).