

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет кораблебудування  
імені адмірала Макарова  
Klaipėda University  
Lithuanian Olympic Academy  
Gdansk University of Physical Education and Sport  
German Sport University Cologne  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського

## **РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ: НОВІТНІ ВИКЛИКИ, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**Матеріали  
Міжнародної онлайн-конференції студентів,  
аспірантів і молодих вчених**

*28–29 жовтня 2022 року*



**ВИДАВНИЦТВО**  
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
КОРАБЛЕБУДУВАННЯ  
ІМ. АДМІРАЛА МАКАРОВА

2022

**Редакційна колегія:**

Адаменко О. О., канд. пед.наук, доцент кафедри ТООПС  
Бірюк С. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС  
Деркач В. М., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ФВС  
Марцінковський І. Б., канд. мед. наук, доцент кафедри ТООПС  
Сокол О. В., доцент кафедри ФВС  
Савіна О. Ю., канд. техн. наук, доцент кафедри ФВС  
Челушкіна М. В., провідний фахівець кафедри ТООПС

**Головний редактор:**

Кувалдіна О. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту,  
доцент, завідувач кафедри ТООПС

*Матеріали надруковані в авторській редакції.  
За зміст матеріалів і достовірність наведених даних  
несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.*

**Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи:** матеріали Міжнародної онлайн-конференції студентів, аспірантів і молодих вчених, 28 жовтня 2022 року. – Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова, 2022. – 242 с.

ISBN 978-966-321-448-1

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції: олімпійський рух: спадщина, інновації та перспективи; олімпійський і професійний спорт: актуальні проблеми, перспективи розвитку та взаємодії; фізична активність та фізичне виховання населення різних вікових груп; організаційно-правові, соціально-економічні та культурологічні аспекти розвитку сучасного спорту.

# ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ КОНФЕРЕНЦІЇ

---

IVANS KLEMENTJEVS

---

*д-р, президент Олімпійської Академії Латвії, Олімпійський чемпіон*

---



Dear Colleagues, student, friends

Let me welcome you on behalf of the Latvian Olympic Academy and the European Olympic Academy in international conference called **«Development of Physical Activity and Sports»: the Latest Challenges, Problems and Prospects’**.

The organisers of the conference have prepared very interesting topics, each of which requires expertise and requires a special approach.

Sometimes we think it doesn't matter to know the history of Olympism, the path of creating Olympic ideas and developing a harmonious contemporary athlete. But behind each phase, there is a great deal of progress in the development and development of a whole sector. Our civilisation has gone a long way to rebuild and improve modern sport, and this process continues. I'll tell you he'll never end up. Full has no borders.

There is a big difference between professional and Olympic sport. It is very important to mark in these borders and stay clean without doping.

All of us are trying to show high results, win medals. But the main question is how athletes will stay healthy after the end of their careers.

That is why we learn, develop our knowledge and share our experiences with others. Every sporting track is unique. We are studying general laws, legal relationships, but each person is unique and requires a special approach.

Your participation in the conference will give you additional expertise in addressing organization issues and will indicate the direction in the development of modern sport.

I can't keep your grief from the war events in Ukraine and the loss of your close and close people. All wars will end once and the country will need specialists, scientists, coaches.

I wish you creative and productive work at the conference.

Olympic champion  
Dr. Ivans Klemenjevs

---

## МАРІЯ БУЛАТОВА

---

*віцепрезидент Асоціації Європейських олімпійських академій, віцепрезидент НОК України, президент Олімпійської академії України*

---



**Учасникам і гостям**

**Міжнародної науково-практичної конференції  
студентів, аспірантів та молодих учених  
«Розвиток фізичної культури та спорту: новітні  
виклики, проблеми та перспективи»**

Від імені Асоціації Європейських олімпійських академій, Національного олімпійського комітету України та Олімпійської академії України щиро вітаю учасників Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих учених «Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи».

Оздоровлення нації, виховання вільної, творчої, самодостатньої і духовно багатой особистості є актуальними проблемами сучасного суспільства, рішення яких визначає потенціал держави.

Приємно відмітити, що у програмах цієї конференції представлено філософські, історичні, соціальні, педагогічні, психологічні та інші аспекти олімпійського руху, які посідають сьогодні провідне місце в системі освіти й виховання підростаючого покоління і становлення особистості, що особливо важливо у важкий для нашої країни час.

Плекаю надію, що під час дискусій буде знайдено нові підходи до вирішення проблем розвитку олімпійського руху, спорту вищих досягнень, фізичного виховання, реалізації ідей олімпізму, інтеграції спорту та освіти.

Бажаю всім учасникам конференції плідної роботи!

## ЗМІСТ

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Науковий комітет конференції ..... | 10 |
|------------------------------------|----|

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Програма конференції / Conference program ..... | 11 |
|-------------------------------------------------|----|

### Секція 1. Олімпійський рух: спадщина, інновації та перспективи

|                                                                                                                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Адаменко О. Життєвий шлях та тренерська діяльність видатного миколаївського тренера з боксу Григор'єва Олега Прокоповича.....                                                     | 12 |
| Глушко В., Марцінковський І. Б. Розвиток дзюдо в Україні – від зародження до сьогодення.....                                                                                      | 15 |
| Лимаренко Н. П., Єрмолова В. М. Олімпійська освіта як дієвий засіб реалізації базового компоненту дошкільної освіти .....                                                         | 18 |
| Нікітіна К., Адаменко О. Історія становлення і розвитку кінного спорту в Миколаєві.....                                                                                           | 21 |
| Полозюк А., Бобіна О. В. Чи справді «спорт поза політикою» .....                                                                                                                  | 24 |
| Прима А. А., Кроль І. М. Волонтерство та олімпійський рух.....                                                                                                                    | 26 |
| Рибак О., Скальські Д. В., Крефт П., Рибак Л. Олімпізм і санітарна освіта.....                                                                                                    | 29 |
| Стефанов В. М., Бірюк С. В. Історія розвитку вітрильного спорту на Миколаївщині ...                                                                                               | 32 |
| Шиндряєв С. С., Савіна О. Ю. Історія олімпійського руху в Україні .....                                                                                                           | 35 |
| Щербакова Є. Є., Марцінковський І. Б. Ніна Василівна Попова – вихованка київського «Сокола» і найтитлованіша спортсменка київської Першої Всеросійської Олімпіади 1913 року ..... | 37 |

### Секція 2. Олімпійський і професійний спорт: актуальні проблеми, перспективи розвитку та взаємодії

|                                                                                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Абабіна А. С., Кувалдіна О. В. Чинники, що впливають на результат командної гри в гандболі.....                                                       | 41 |
| Анпілогова Марія, Сокол О. В. Футбол як професійний спорт та перспективи його розвитку в Україні.....                                                 | 43 |
| Багбеков Т. Р., Кувалдіна О. В., Болотникова Т. Г. Особливості психологічної підготовки тенісистів.....                                               | 46 |
| Болдарєв Б. С., Кувалдіна О. В. Аналіз психофізіологічних показників в кваліфікованих спортсменів-фехтувальників .....                                | 49 |
| Габаль В. О., Кувалдіна О. В. Методичне обґрунтування підбору екіпажів у академічному веслуванні .....                                                | 51 |
| Габер В. Р., Деркач В. М. Удосконалення фізичної підготовленості легкоатлетів 16–18 років, які спеціалізуються у бігу на 400 метрів .....             | 54 |
| Горощенко Д. В., Болотникова Т. Г. Проблема «чітерства» в професійних шахах, її вплив на шахову спільноту та методи боротьби проти нечесної гри ..... | 58 |

|                                                                                                                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Гостєва Д. В., Шаповал С. О., Деркач В. М.</b> Методика розвитку витривалості у бігунів 16-17 років на довгій дистанції.....                                       | 60  |
| <b>Гусєв В., Адаменко О. О.</b> Відбір юних спортсменів у кікбоксингу на етапі попередньої базової підготовки.....                                                    | 62  |
| <b>Дикусар Михайло, Сокол О. В.</b> Методика навчання подач у настільному тенісі.....                                                                                 | 66  |
| <b>Єпіфанцева А. Д., Петренко Г. В.</b> Профілактика травматизму в тенісі настільному .....                                                                           | 68  |
| <b>Єрофєєнко А. Д., Фаріонов В. М.</b> Актуальні проблеми професійного спорту.....                                                                                    | 71  |
| <b>Заборей Ігор, Сокол О. В.</b> Навчання техніки J-гребка в гребле на каное .....                                                                                    | 74  |
| <b>Запша Марія, Адаменко О. О.</b> Проблеми психологічної підготовки спортсменів-легкоатлетів .....                                                                   | 76  |
| <b>Ізаров О. Т., Бірюк С. В.</b> Сучасні проблеми вітрильного спорту в Україні.....                                                                                   | 79  |
| <b>Калініченко І. В., Кувалдіна О. В.</b> Оцінка ефективності техніки виконання високо-далекого удару в бадмінтоні спортсменів спеціалізованої базової підготовки.... | 82  |
| <b>Кос Р. С., Улан А. М.</b> Анатомо-фізіологічні особливості спортсменів в підготовці футболістів-початківців.....                                                   | 85  |
| <b>Курочкін І. Г., Яцунський О. С.</b> Техніко-тактична підготовка юних спортсменів з греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки.....            | 88  |
| <b>Лисенко Анастасія, Сокол О. В.</b> Класифікація технічних прийомів і бойових дій у фехтуванні .....                                                                | 93  |
| <b>Лу Шань, Фольварочний І. В.</b> Особливості «батьківської опіки» китайських плавців.....                                                                           | 95  |
| <b>Макарова І. Р., Марцінковський І. Б.</b> Психологічна підготовка суддів у баскетболі .....                                                                         | 97  |
| <b>Прокопенко А. О., Копил О. М.</b> Фізична підготовка на «червоному» рівні тенісу в групах початкової підготовки .....                                              | 100 |
| <b>Рзаєв Р. А., Яцунський О. С.</b> Управління формуванням індивідуальної манери ведення бою .....                                                                    | 102 |
| <b>Рибак О., Скальські Д. В., Крефт П., Рибак Л., Козловський С.</b> Регулювання передстартових станів веслувальників .....                                           | 105 |
| <b>Сметана О. К., Фаріонов В. М.</b> Допінг як актуальна проблема сучасного спорту.....                                                                               | 108 |
| <b>Сова М. А., Градусов В.</b> Узгодженість дій спортсменів, які спеціалізуються у мотокросі на мотоциклах з коляскою .....                                           | 111 |
| <b>Шаповал С. О., Гостєва Д. В., Деркач В. М.</b> Особливості фізичної підготовки бігунів на середній дистанції у юніорів.....                                        | 112 |
| <b>Шилова О. Є., Кувалдіна О. В.</b> Особливості забезпечення психологічного супроводу кваліфікованих фехтувальників.....                                             | 114 |
| <b>Шутова С. Є., Ткаченко М. І., Свентицька М. В.</b> Типологічні особливості кваліфікованих баскетболісток характерні для їх ефективної ігрової діяльності.....      | 118 |
| <b>Яковенко Д. В., Фаріонов В. М.</b> Допінг як актуальна проблема сучасного спорту.....                                                                              | 120 |

### Секція 3. Фізична активність та фізичне виховання населення різних вікових груп

|                                                                                                                                                                                                                                                          |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Барна-Кліщун С. В., Шукатка О. В.</b> Вплив рухливих ігор на розвиток фізичних якостей молодших школярів.....                                                                                                                                         | 123 |
| <b>Батіг Г. В., Шукатка О. В.</b> Фізичне виховання молодших школярів у спадщині відомих українських педагогів.....                                                                                                                                      | 125 |
| <b>Білик С. І., Рожкова Т. А.</b> Вплив спортивних танців на психологічний та фізичний стан людей з вадами зору.....                                                                                                                                     | 128 |
| <b>Варгаль Л. М., Шукатка О. В.</b> Формування інтересу до уроків фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку .....                                                                                                                               | 132 |
| <b>Винарчик Н., Шукатка О.</b> Комплексний підхід Василя Сухомлинського до вирішення проблем фізичного виховання учнів початкової школи.....                                                                                                             | 134 |
| <b>Гулюк Н. О., Шитікова Є. А.</b> Адаптивне фізичне виховання для дітей з особливими освітніми потребами в дошкільних навчальних закладах .....                                                                                                         | 136 |
| <b>Гурець Валентин, Сокол О. В.</b> Футбол під час війни.....                                                                                                                                                                                            | 137 |
| <b>Демидюк Т. В., Шукатка О. В.</b> Розвиток фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку.....                                                                                                                                                      | 140 |
| <b>Дьоміна А. А., Чорний С. С.</b> Організаційно-методичні основи фізичного виховання здобувачів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» в Інституті Управління державної охорони України Київського національного університету ім. Т. Шевченка ..... | 143 |
| <b>Жукова Г. В., Булгакова Т. М., Петровська Т. В.</b> Фізична активність дітей з особливими потребами.....                                                                                                                                              | 146 |
| <b>Качарова Єлизавета, Митько Артур, Нагорна Вікторія.</b> Більярдний спорт як засіб позашкільних фізкультурно-спортивних технологій .....                                                                                                               | 148 |
| <b>Кірієнко Л., Адаменко О. О.</b> Оцінювання показників фізичної підготовленості студентів НУК імені адмірала Макарова за 2017–2019 рр. ....                                                                                                            | 151 |
| <b>Ковальов В. О., Константиновська Н. О., Назаренко Л. І.</b> Інноваційні підходи до застосування рекреаційних ігор в дозвілєвій діяльності учнівської молоді.....                                                                                      | 156 |
| <b>Колосков А. С., Фаріонов В. М.</b> Фізичне виховання різних груп населення .....                                                                                                                                                                      | 158 |
| <b>Кривейко Христина, Шукатка О. В.</b> Особливості організації сучасних уроків фізичної культури .....                                                                                                                                                  | 160 |
| <b>Криворучко Ілля, Шукатка О. В.</b> Педагогічні підходи до проблем фізичного виховання Івана Боберського крізь призму сучасних освітніх викликів у країнах Європи та США.....                                                                          | 163 |
| <b>Кульчицька Марія, Шукатка О. В.</b> Взаємодія сім'ї та школи для успішного фізичного виховання школярів.....                                                                                                                                          | 165 |
| <b>Лещишин Анастасія, Шукатка О. В.</b> Фізичне виховання школярів – складова частина національного виховання .....                                                                                                                                      | 168 |
| <b>Локатир Юліанна, Шукатка О. В.</b> Фізичне виховання учнів початкової школи .....                                                                                                                                                                     | 170 |

|                                                                                                                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Оприск Олена, Шукатка О. В.</b> Фізична активність та фізичне виховання учнів початкових класів .....                                                    | 172 |
| <b>Павлишин Софія, Шукатка О. В.</b> Роль фізичного виховання у житті дітей молодшого шкільного віку .....                                                  | 175 |
| <b>Писаренко Катерина, Болотникова Т. Г.</b> Особливості розвитку координаційних здібностей у дітей 7-8 років в процесі фізичного виховання та спорту ..... | 177 |
| <b>Підвальна О. В., Воловик Н. І.</b> Роль принципів системи пілатес .....                                                                                  | 180 |
| <b>Прокопчук В. М., Рожкова Т. А.</b> Оптимізація плану підготовки спортсменів, які спеціалізуються у спортивних танцях до змагань .....                    | 182 |
| <b>Рогатинка Соломія, Шукатка О. В.</b> Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку .....                                                              | 186 |
| <b>Синичич Ірина, Шукатка О. В.</b> Фізична активність – запорука здоров'я молодших школярів .....                                                          | 188 |
| <b>Суслова О. М., Деркач В. М.</b> Сучасні протиріччя масового спорту в Україні.....                                                                        | 191 |
| <b>Счастливцев В. І.</b> Про необхідність розвитку фізичних якостей у шкільному віці.....                                                                   | 193 |
| <b>Чобіт Роксолана, Шукатка О. В.</b> Формування здорового способу життя молодших школярів засобами фізичного виховання.....                                | 195 |
| <b>Чоботько І. І.</b> Вплив ранкової зарядки на здоров'я людини .....                                                                                       | 197 |
| <b>Чоботько І. І.</b> Фізична культура як засіб здорового способу життя .....                                                                               | 200 |
| <b>Чоботько М. А.</b> Спорт як підготовка студентів до життя.....                                                                                           | 203 |
| <b>Чоботько М. А.</b> Формування інтересу до занять фізичною культурою як загальнооздоровчої системи організму .....                                        | 206 |
| <b>Шевченко М. О., Гриньова Т. І.</b> Функції активного туризму .....                                                                                       | 208 |
| <b>Шейко Л. В., Баламутова Н. М.</b> Динаміка показників рівня фізичної підготовленості чоловіків, під впливом плавання .....                               | 211 |
| <b>Шибівська С. Р., Шоловій М.-Т. І.</b> Організація фізичного виховання у закладах вищої освіти України.....                                               | 213 |

#### **Секція 4. Організаційно-правові, соціально-економічні та культурологічні аспекти розвитку сучасного спорту**

|                                                                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Грабован В. І., Савіна О. Ю.</b> Управління діяльністю юних каратистів в спортивних проєктах.....                                           | 217 |
| <b>Дрюков О. В., Кравчук Л. С.</b> Організаційно-правове забезпечення управління розвитком спортивного фехування в Україні.....                | 219 |
| <b>Лешан Г. Г., Марцінковський І. Б.</b> Розбір випадків раптової смерті в спорті за даними літератури та шляхи їх зменшення .....             | 222 |
| <b>Лунгор Антон, Петренко Г. В.</b> Нормативно-правове забезпечення діяльності у сфері фізичної культури і спорту під час воєнного стану ..... | 225 |

|                                                                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Масайло В. А., Савіна О. Ю., Колоскова І. В.</b> Проблеми стресостійкості гравців в бадмінтоні під час війни в Україні ..... | 228 |
| <b>Олексин І. Я., Фіалко Н. А., Бутко Ю. Л., Машеренкова Г. С.</b> Вольовий вимір спортивної діяльності .....                   | 230 |
| <b>Порохнявий А. В.</b> Актуальні питання організаційно-правового регулювання спортивного права .....                           | 233 |
| <b>Шитікова Є. А.</b> Тенденції розвитку судномодельного спорту в Україні: діяльнісний аспект федерації .....                   | 235 |
| <b>Шундяк А. В., Савіна О. Ю.</b> Історичні віхи розвитку та управління в бадмінтоні .....                                      | 238 |



## НАУКОВИЙ КОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Голова:</b>            | <b>Євген Трушляков</b> , ректор Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова, доктор технічних наук, професор                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Заступник голови:</b>  | <b>Ольга Кувалдіна</b> , кандидат наук з фізичного виховання, доцент, завідувач кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Співголови:</b>        | <b>Asta Šarkauskienė</b> , доктор наук, президент Олімпійської академії Литви, завідувачка кафедри спорту, рекреації і туризму Університету Клайпеди<br><b>Марія Булатова</b> , Віцепрезидент НОК України, президент Олімпійської академії України, доктор педагогічних наук, дійсний член Української академії наук; заслужений діяч науки і техніки, директор олімпійського інституту Національний університет фізичного виховання і спорту України                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Вчений секретар:</b>   | <b>Світлана Бірюк</b> , кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Члени оргкомітету:</b> | <b>Валентина Єрмолова</b> , кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри історії та теорії олімпійського спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України<br><b>Ansgar Molzberger</b> , доктор наук, Німецький спортивний університет у Кельні<br><b>Dariusz Skalski</b> , доктор наук, Гданський університет фізичної культури та спорту<br><b>Олег Рибак</b> , доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри водних та неолімпійських видів спорту, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського<br><b>Володимир Дрюков</b> , доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова<br><b>Олександр Яцунський</b> , завідувач кафедри фізичного виховання та спорту, доцент, заслужений тренер України, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова<br><b>Віктор Деркач</b> , кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри фізичного виховання та спорту, заслужений тренер України, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова<br><b>Оксана Адаменко</b> , кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова<br><b>Ігор Марцінковський</b> , кандидат медичних наук, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова<br><b>Ольга Сокол</b> , старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту, доцент, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова |

## ПРОГРАМА КОНФЕРЕНЦІЇ

28 жовтня 2022 року

14:00 – Відкриття конференції

**Євген Трушляков** – д-р, проф., ректор Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова

**Олександр Сенкевич** – Миколаївський міський голова

**Марія Булатова** – д-р, проф., президент Олімпійської Академії України, віце-президент НОК України

**Asta Šarkauskienė** – д-р, президент Олімпійської академії Литви, завідувачка кафедрою спорту, рекреації і туризму Університету Клайпеди

**Ivans Klementjevs** – д-р, президент Олімпійської Академії Латвії

**Sönke Schadwinkel** – директор Європейських Олімпійських академій

14:30 – Пленарне засідання

**Ansgar Molzberger** – д-р, Німецький спортивний університет у Кельні

**Jim Parry** – д-р, професор філософії спорту, факультет фізичного виховання та спорту, Карлів університет у Празі, Чеська Республіка

**Ігор Наконечний** – д-р, проф., кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

15.30 – 17.00 – Секційні засідання.

29 жовтня 2022 року

11.00 – 12.00 – Підбиття підсумків

## CONFERENCE PROGRAM

October 28, 2022

2:00 p.m. – Opening of the conference

**Dr., prof. Yevhen Trushlyakov**, rector of Admiral Makarov National University of Shipbuilding

**Oleksandr Syenkevych**, Mykolaiv city Mayor

**Dr., prof. Maria Bulatova**, president of the Olympic Academy of Ukraine, vice-president of the NOC of Ukraine

**Dr. Asta Šarkauskienė**, the President of Lithuanian Olympic Academy, the Head of the Department of Sport, Recreation and Tourism of Klaipeda University

**Dr., Ivans Klementjevs**, president of the Latvian Olympic Academy

**Sönke Schadwinkel**, Director at European Olympic Academies

2:30 p.m. – Plenary session

**Dr. Ansgar Molzberger**, German Sport University Cologne

**Dr., prof. Jim Parry**, Professor of Philosophy of Sport, Faculty of Physical Education and Sport, Charles University in Prague, Czech Republic

**Dr., prof. Ihor Nakonechnyi**, Department of Theoretical Foundations of Olympic and Professional Sports of Admiral Makarov National University of Shipbuilding

3:30 – 5:00 p.m. – sectional meetings

October 29, 2022

11:00 a.m. – 12:00 p.m. – summary

## СЕКЦІЯ 1 ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ: СПАДЩИНА, ІННОВАЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

---

### ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ ТА ТРЕНЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ ВИДАТНОГО МИКОЛАЇВСЬКОГО ТРЕНЕРА З БОКСУ ГРИГОР'ЄВА ОЛЕГА ПРОКОПОВИЧА

---

Адаменко О.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна*

---

Про життєвий шлях та тренерську діяльність видатного тренера з боксу у м. Миколаєві Олега Прокоповича Григор'єва видано чимало книг. Серед дослідників його друзі, учні, співробітники: Аркад'єв Д., Багмет М., Білоножко А., Вичугіна С., Главатий С., Двойнисюк А., Доля Г. [1], Животовський В. [2], Ігнатович Є., Кравченко М. [4], Кремко А., Мірошніченко Є. [3], Первов Г., Петров В. [2], Сергієнко Л., Сірий В., Синявський В., Снитко Є. [2], Чайковський А., Чуніхін В.

У цих джерелах висвітлюються основні віхи життєвого та творчого шляху людини, що захищала Севастополь, була в'язнем фашистських таборів, учасником антифашистської підпільної організації, а з 1945 року стояла у джерел розвитку боксу в Миколаєві [2, с. 3].

**Мета.** Здійснити історико-соціальний аналіз життєвого шляху та тренерської діяльності видатного миколаївського тренера з боксу Григор'єва О. П.

**Методи.** В процесі дослідження було використано наступні методи: аналіз та узагальнення наукової, педагогічної та навчально-методичної літератури; біографічний метод.

Олег Прокопович народився 14 серпня 1919 року, він був єдиною дитиною у родині, його виховувала матір, Акуліна Микитівна. Дитинство Олега проходило на вулиці серед вуличних бійок завойовуючи авторитет. Але одного разу його життя кардинально змінилося. Це відбулося після його знайомства з боксом.

Бокс змінив його відношення до життя і став його улюбленим заняттям, хоча були й інші. Він займався малюванням в художній студії відомого художника Михайла Божія, а також закінчив парашутне відділення міського аероклубу [2, с. 4].

Так склалася доля, що сусідом Олега був професійний боксер Пауль Тетеліс, який декілька років як повернувся з Франції. Саме він став першим тренером Олега. Хлопці разом з тренером вранці виконували спеціальні вправи, обливалися холодною водою, били кулаками по мішку, наповненому зерном, а ввечері відпрацьовували спеціальні прийоми. На вихідні бігали на дальні дистанції в різні райони міста: в Соляні, за Варварівку, на Мішковку.

У 1938 році закінчив робфак педагогічного інституту, а потім вступив на фізико-математичний факультет цього ж закладу. Увесь цей час продовжував активно займатися боксом.

Але війна поставила крапку на мріях і планах молодого фахівця. 13 серпня 1941 року гітлерівці оточили Миколаїв. Німці скидали на місто бомби. Зенітна батарея ледве стримувала натиск ворога, але матросам вдалося прорвати оточення, серед них був і Олег Прокопович.

Потім був відступ степами України і оборона Севастополя. На початку 1942 року його направили в 10-ДОТ, де він знаходився до останнього штурму.

Під час боїв на Сапун-горі Григор'єв отримав контузію, але через декілька днів знову був у строю. Далі було поранення і евакопункт, який захопили німці. Це стало початком німецького полону. Далі були концтабори.

Разом з іншими полоненими Олега перевели у Майданек. Через декілька днів його відправили на каторгу біля міста Гродек, де вони будували злітні смуги для авіації. Жахливі умови праці та майже відсутнє харчування приводило до зневоднення організму.

23 липня 1944 року фронт наблизився до Люблино і радянські танкові частини прорвали стіни в'язниці і звільнили полонених. Але це не було кінцем його страждань. Після звільнення його направили в м. Тулу у фільтраційний табір, а звідси у Москву, де більше року велися дорити. І ще довго після закінчення війни на ньому було тавро «невиїзний». Навіть коли він очолив відділення боксу в ДЮСШ йому відмовляли у виїзді закордон у якості тренера, блокували присвоєння Заслуженого тренера СРСР. І лише у липні 1969 року він отримав довідку про те, що він проходив службу у лавах Радянської армії з 15.06.1941 р. по 10.11.1945 р. і був знятий з військового обліку [2, с. 9].

Повернемося на кінець війни, коли у 1945 році Олег Прокопович нарешті потрапив до рідного міста. Йому було запропоновано очолити відділення з боксу ДЮСШ.

Одночасно Олег Прокопович опановував професію тренера. Це – всесоюзні курси тренерів, факультативний курс з фізичного виховання Миколаївського педагогічного інституту, далі протягом шести років заочного відділення Київського інституту фізичної культури та факультет удосконалення Московського ГЦОЛФКа. Як він все це зміг зробити, хоча його здоров'я було сильно підірвано війною [2, с. 10].

Олег Прокопович любив говорити своїм учням: «Якщо хочеш стати справжнім чоловіком – займайся вітрильним та парашутним спортом, бери альпеншток і йди в гори, вдягай боксерські рукавички – і на ринг, там ти завжди знайдеш себе, станеш поважати себе та інших» [2, с. 10].

Кравченко М. у своїй книзі «Правда вчителя мужності», присвяченій Григор'єву, писав: «Педагогічна методика Олега Прокопича була «простою» – він

хотів бачити своїх хлопців справжніми чоловіками, які спроможні не битися, а захищати себе. Свій бокс він будував на людинолюбстві» [4, с. 10].

Але більше сили у підготовці боксера він цінував техніку. В боксі всього 6 видів ударів і 20 видів захисту, однак кількість їх комбінацій нескінченна. У середньому під час бою боксер здійснює до 250 ударів. Але один невірний рух і ти у прірві. Трохи відволікся, розслабився – і удар зіб'є тебе. Бокс увібрав у себе і простоту удару і складність технічної майстерності.

Біля 80-ти вихованців Олега Прокоповича в різні роки ставали переможцями і призерами республіканських і всесоюзних змагань. Він підготував 11 майстрів спорту СРСР. У 1967 році Григор'єв став першим Заслуженим тренером України в Миколаєві. За плідну роботу по вихованню молодого покоління його нагородили багатьма дипломами, грамотами, почесними знаками Спорткомітету СРСР, УСРСР, Міністерства просвіти України та значком «Відмінник фізичної культури» [2, с. 12].

Олег Прокопович також займався суспільною роботою. Брав участь у будівництві спортивного табору «Моряна» біля с. Рибаківка, боксерського комплексу у парку залізнично-дорожників, спортивного залу у Корабельному районі. За це він був нагороджений знаком «Активіст будівництва спортивних споруд». Ним було створено клуби героїчно-патріотичного виховання «Ринг», «Олімпік» та ін. [2, с. 12].

Також він очолював федерацію боксу, тренерську раду, колегію суддів, був членом президії міського спортивного комітету.

Окремим напрямом його суспільної діяльності була організація скаутської групи «Свобода», він розробив її Статут.

Олег Прокопович був ініціатором проведення всесоюзних турнірів з боксу, присвячених 68 морякам-десантникам, що звільнили м. Миколаїв від німецько-фашистських загарбників. Перший з них відбувся 27-31 березня 1970 року у Палаці культури суднобудівників. З 1998 року турнір став міжнародним.

Серед видатних спортсменів, що підготував Олег Прокопович були: Адиров А., Бурлик Я., Буц В., Запорожець В., Іванов Г., Корчинський С., Меджидов С., Москальков Ю., Тирін О., Чечер В. Це не лише видатні спортсмени, а й тренери, що вписали не одну сторінку в історію розвитку боксу як в Миколаєві так і у світі.

18 травня 1998 року пішов з життя славетний тренер міста Миколаєва Олег Прокопович Григор'єв. Після його смерті СДЮСШОР № 6, у якій він працював, була названа на його честь.

А 6 жовтня 2014 року на вулиці Правди, 26 відкрито меморіальну дошку, що зображена, на честь легендарного тренера з боксу, засновника Миколаївської школи боксу. На урочисте відкриття приїхав відомий боксер Олександр Усик.

Відкриття пам'ятної дошки приурочено до 95-річчя від дня народження заслуженого тренера України Олега Григор'єва [5, с. 3].

Учні усіх поколінь з гордістю згадують свого тренера. Його світлій пам'яті присвячено щорічні всеукраїнські змагання з боксу, що проходять в Миколаєві.

**Висновки.** Олег Прокопович Григор'єв пропрацював в ДЮСШ близько сорока років. За ці роки він виховав багато грамотних, тактичних і технічних боксерів. Близько вісімдесяти вихованців в різні роки ставали переможцями і призерами республіканських і всесоюзних змагань. Ним було підготовлено одинадцять майстрів спорту СРСР.

І підводячи підсумки хотілося б завершити цитатою видатного тренера Григор'єва з його листа від 6 січня 1984 року. Він писав: «Те, що я зміг пройти через всі випробування на війні, а потім у фашистських таборах, я це зміг лише завдяки боксу, який є вищою школою підготовки і формування якостей справжнього бійця. Витримка, витривалість і винахідливість в критичній ситуації – все це можна досягнути, тільки займаючись боксом».

#### Література

1. Доля Г. Безсмертя мужності: пам'яті тренера боксу Олега Григор'єва // Український південь. – 2000, – 30 березня
2. Животовская В. В., Петров В. А., Снытко Е. В. Спортивная слава семьи Григорьевых: Очерк. Николаев: Издательство Ирины Гудым, 2010. 32 с.
3. Мірошніченко Є. Г. Григор'єв Олег Прокопович // Енциклопедія сучасної України (укр.). К.: НАН України, Наукове товариство ім. Шевченка, Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2006. Т. 6: Го – Гю. 711 с.
4. Правда учителя мужества: ист. лит-ра / М.В. Кравченко. – Николаев : Приват- Полиграфия, 2000. – 98 с.
5. Черный, В. На открытие памятной доски легендарному николаевскому тренеру приехал олимпийский чемпион Александр Усик / В. Черный // Николаевские новости. – 2014. – N 122(9 окт.). – С. 3.

---

#### РОЗВИТОК ДЗЮДО В УКРАЇНІ – ВІД ЗАРОДЖЕННЯ ДО СЬОГОДЕННЯ

---

**Глушко В., Марцінковський І. Б.**

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна*

---

Перші секції дзюдо в Україні з'явилися на початку тридцятих років ХХ ст. у Києві й Харкові, але зі смертю у 1937 р. Василя Ощепкова – його першого пропагандиста в СРСР, гуртки дзюдо на довгі роки припинили своє існування. Після включення дзюдо до програми Олімпійських Ігор, постало питання про підготовку дзюдоїстів [2]. Натеper в Україні загалом та у на Миколаївщині тисячі любителів японської боротьби цікавляться та тренуються дзюдо у спортивних залах, що й зумовлює актуальність нашого дослідження.

**Мета дослідження** – дослідити та показати зародження і розвиток дзюдо в Україні у різні історичні періоди та висвітлити досягнення українських спортсменів-дзюдоїстів.

**Методи дослідження:** історичний, системного підходу, аналізу та синтезу.

**Результати дослідження.** Прогалина у підготовці спортсменів-дзюдоїстів стала причиною того, що у складі збірної СРСР, яка дебютувала на XVIII Олімпійських іграх 1964 р. в Токіо (Японія), українських спортсменів не було. Попри це, українські спортсмени швидко освоїли японське бойове мистецтво і вийшли на передові позиції у збірній СРСР, успішно конкуруючи з дзюдоїстами з інших союзних республік.

У 1965 р. на Чемпіонаті Європи найсильнішим дзюдоїстом став Володимир Куспіш (70 кг), у 1968 р. – Володимир Саунін (абсолютна категорія), а через рік – Анатолій Бондаренко (до 80 кг). У 1972 р. офіційно була створена Федерація дзюдо СРСР. Перший Чемпіонат СРСР з дзюдо (1973 р.) провели у Києві, де чемпіонами стали Анатолій Новіков (до 70 кг) і Валерій Рухлядев (до 93 кг), а всього на цих змаганнях українські дзюдоїсти завоювали сім нагород різного гатунку.

У 1970-ті рр. представники української школи дзюдо регулярно піднімалися на п'єдестал пошани змагань найвищого рангу.

На XX Олімпійських іграх у 1972 р. «бронзу» в категорії до 70 кг здобув Анатолій Новіков; на XXI – олімпійським чемпіоном став Сергій Новіков (понад 93 кг), а срібним призером – Валерій Двойников (до 80 кг). Чемпіонами світу стають: у 1973 р. – Анатолій Новіков (до 70 кг) і Сергій Новіков (понад 93 кг); срібними призерами у 1975 р. – Валерій Двойников (до 70 кг) і Сергій Новіков (понад 93 кг). На Чемпіонаті Європи 1972 р. срібним призером стає Анатолій Новіков (до 70 кг), бронзовими – Сергій Мельниченко (до 63 кг) і Сергій Новіков (абсолютна категорія); у 1973 р. найсильнішими стають Сергій Мельниченко (до 63 кг) і Сергій Новіков (абсолютна категорія); у 1974 р. – Сергій Мельниченко (до 63 кг) і Сергій Новіков (абсолютна категорія), а друге місце у Валерія Двойникова (до 70 кг); у 1976 р. «золото» у Валерій Двойников (до 70 кг) і Сергій Новіков (понад 93 кг).

У середині 1980-х рр. в Україні отримує визнання і набуває популярності жіноче дзюдо. У 1990 р. на Чемпіонаті СРСР українки завоювали 9 нагород різного гатунку. Найвищі нагороди у Тетяни Гаврилової (до 52 кг), Марини Невдащенко (до 56 кг) та Ірини Стешенко (абсолютна категорія). Срібні медалі у Валерія Юданова (до 86 кг) та Ірини Стешенко (понад 72 кг), володарями «бронзи» стали Юрій Меєрович (понад 95 кг), Геннадій Яременко (абсолютна категорія), Наталія Сліваєва (до 72 кг) і Світлана Лисянська (абсолютна категорія) [1].

21 січня 1991 року створена Федерація дзюдо України (ФДУ). Першим президентом ФДУ обрали В. В. Барабаша, віце-президентом – Я. І. Волощука, а генеральним секретарем – О. П. Просовського.

1993 р. збірна України вперше виступила окремою командою на Чемпіонаті Європи серед чоловіків та жінок і того ж року на Чемпіонаті світу. У 1995 р. на Чемпіонаті Європи бронзову медаль здобув Руслан Машуренко (до 86 кг), а на Чемпіонаті світу – «бронза» у Тетяни Беляєвої (72 кг). Надалі в різні роки переможцями та призерами міжнародних змагань ставали Роман Гонтюк, Марина Прокоф'єва, Руслан Машуренко, Анастасія Матросова, Валентин Греков, Марина Прищеп, Геннадій Білодід, Муса Настуев, Віталій Бубон, Євген Сотников, Ілля Чимчиурі, Руслан і Ренат Мірзалієви, Володимир Сорока, Георгій Зантарая, Яків Хаммо та Дар'я Білодід.

Українські дзюдоїсти мають медалі олімпійського карбування: у 2000 р. «бронзу» здобув Руслан Машуренко (90 кг); у Романа Гонтюка (81 кг) «срібло» у 2004 р. і «бронза» в 2008 р. Тричі завойовував «золото» на Чемпіонатах Європи Валентин Греков (2002, 2003 і 2007). Дворазовими чемпіонами континенту стали Геннадій Білодід (2001, 2003) і Георгій Зантарая (2011, 2017). Найсильнішими дзюдоїстами Європи ставали Ренат Мірзалієв (2001), Марина Прокоф'єва (2004), Володимир Сорока (2009) і Дар'я Білодід (2017).

2003, 2008, 2012, 2015, 2017 роках чоловіча збірна України здобувала «бронзу» на командному Чемпіонаті Європи, а чемпіонами ставали у 2011 р. У 2008 й 2010 роках на Чемпіонаті Європи бронзовими призерами стала й жіноча збірна України.

На Чемпіонаті Європи серед молоді (U23) у 2003 р. українські спортсмени вибороли чотири срібні нагороди. На чемпіонаті світу 2005 р. Віталій Бубон (100 кг) – здобув «срібло», а Геннадій Білодід (73 кг) і Роман Гонтюк (81 кг) – «бронзу». 2009 р. Вперше в історії цього виду спорту в нашій країні чемпіоном світу стає киянин Георгій Зантарая. (до 60 кг), а Марина Прищеп (до 78 кг) виборола «срібло». На чемпіонаті Європи в 2009 р. «золото» здобув Володимир Сорока (до 73 кг), а Георгій Зантарая (60 кг) і Марина Прищеп (78 кг) стали срібними призерами.

На чемпіонаті Європи (U20) у 2013 р. українська збірна завоювала сім медалей різного гатунку і посіла перше загальнокомандне місце: «золото» здобули Ірина Кіндзерська (понад 78 кг) та Артем Булига (66 кг). Вдало виступили українські молоді дзюдоїсти на юніорському чемпіонаті світу (U20) в 2009 р., де посіла у загальнокомандному заліку друге місце. Чемпіоном світу став Кеджау Ньябалі (90 кг), а срібними призерами – Ірина Кіндзерська (понад 78 кг) і Віталій Попович (73 кг). 2011 р. українські спортсмени завоювали 12 золотих медалей на чемпіонатах Європи різних вікових груп. 11-14 серпня 2011 р. в Україні вперше

пройшов чемпіонат світу серед кадетів. Цей чемпіонат приніс Україні 6 медалей, зокрема Павло Скопненко здобув «золото».

З 2012 по 2016 рік українські дзюдоїсти щорічно завойовували по декілька золотих медалей на Чемпіонатах Європи різних вікових груп та призові місця на Чемпіонатах світу. 2017 рік ознаменувався тріумфом українського дзюдо на європейській арені: Дар'я Білодід завоювала золоту медаль в категорії до 48 кг, а Георгій Зантарая – переміг у вазі до 66 кг. Світлана Яремка зайняла другу сходинку на п'єдесталі у важкій категорії, а чоловіча збірна вже вшосте завоювала бронзові медалі в командному чемпіонаті. У 2018 р. наймолодшою чемпіонкою світу в історії світового дзюдо стає Дар'я Білодід. На цьому ж чемпіонаті свою шосту медаль на світових змаганнях виборов Георгій Зантарая. У 2019 р. Георгій Зантарая та Дар'я Білодід стали переможцями II літніх Європейських ігор.

#### **Висновки:**

1. Перші секції дзюдо в нашій країні з'явилися на початку тридцятих років минулого століття в Києві та Харкові.
2. Багаторічні успіхи українських спортсменів-дзюдоїстів, як чоловіків так і жінок, на Чемпіонатах світу та Європи свідчать про сформовану українську школу цього виду спорту та популярність його в Україні.

#### **Список літератури**

1. Махінько М. П., Ставрінов М. Г., Лукіна О. В., Кусовська О. С. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби грекоримської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту. – Дніпро, 2019. – 57 с.
2. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: Методичний посібник. – Київ-Чернівці: «Букрек», 2020. – 380 с.

---

### **ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА ЯК ДІЄВИЙ ЗАСІБ РЕАЛІЗАЦІЇ БАЗОВОГО КОМПОНЕНТУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

---

**Лимаренко Н. П., Єрмолова В. М.**

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

---

**Вступ.** Державна політика у сфері дошкільної освіти спрямована на пріоритетну роль дошкільної освіти та створює належні умови для її здобуття, піклується про збереження та зміцнення здоров'я, психологічний і фізичний розвиток дітей [1].

Одним із першочергових та важливих завдань дошкільної освіти є збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини а також формування особистості дитини, розвиток її творчих здібностей, набуття нею соціального досвіду; виконання вимог Базового компонента дошкільної освіти [3].

Ефективним засобом у вирішенні завдань дошкільної освіти може слугувати олімпійська освіта. В Олімпійській хартії визначено підтримку закладів, які спрямовують свою діяльність на поширення та впровадження олімпійської освіти [5]. Останнім часом олімпійська освіта розширює свої географічні кордони, здобуваючи місце у виховних системах різних країн як інноваційна форма освіти.

Основи олімпійської освіти, були закладені ще Пьером де Кубертенем. Протягом багатьох років науковці різних країн продовжують вивчати її багатогранні аспекти. Так, соціально-педагогічному аспекту були присвячені роботи В. Платонова (2018), М. Булатової (2018), С. Бубки (2012), J.F. Samaranch (1989); S. Favre (1969); історичний аспект олімпійського руху розглядали S. Haddad (2020), М. Булатова (2020, 2022), Р. Barker (2012), D. Wallechinsky (2010); поєднання олімпійського спорту і культури стали предметом розгляду науковців Л. Радченко (2022) та І. Кроль (2018), педагогічні аспекти (стосовно закладів загальної середньої освіти) знайшли місце у роботах К. Georgiadis (2014), D. Binder (2012), R. Naul (2008), О. Вацеби (2007), В. Єрмолової (2010, 2018), В. Передерій (2019) та інших.

Проте, аналіз наукової літератури свідчить про відсутність робіт, присвячених впровадженню олімпійської освіти в діяльність закладів дошкільної освіти. Зважаючи на необхідність реалізації принципу наступності між дошкільною освітою та Новою українською школою, виникає питання про доцільність ознайомлення дітей з елементами олімпійської символіки, олімпійськими видами спорту, Олімпійськими іграми та їх героями.

**Мета.** Обґрунтувати організаційно-методичні засади інтеграції олімпійської освіти в діяльність закладів дошкільної освіти.

**Методи.** Аналіз даних спеціалізованої літератури, мережі Інтернет, опитування.

**Результати.** Інтеграція олімпійської освіти в освітній процес закладів дошкільної освіти активно впливає на формуванні пізнавальних, вольових та моральних здібностей, сприяє гармонійному розвитку дитини дошкільного віку.

Але, у той же час, виникають суперечності, а саме:

- між бажанням вихователів знайомити дітей старшого дошкільного віку з Олімпійськими іграми й їх цінностями та відсутністю методичного супроводження олімпійської освіти в закладі дошкільної освіти;
- між цінностями дошкільної освіти, напрямками освіти (змістом), процесом формування досвіду дитини в різних видах діяльності, що забезпечують освітній результат – компетентність дитини старшого дошкільного віку – і недостатньою розробленістю сучасних педагогічних технологій виховання гармонійно розвиненої особистості дитини;
- між прагненням вихователів інтегрувати олімпійську освіту в діяльність закладів та відсутністю у них достатніх знань з цього напрямку через брак організаційно-методичної допомоги через семінари та тренінги;

– між необхідністю поширення олімпійських цінностей серед дітей і недостатнім використанням їх в освітньому процесі дошкільнят.

Аналіз даних спеціалізованої літератури, бесіди із фахівцями надали можливість виділити основні напрямки організаційно-методичних засад інтеграції олімпійської освіти в діяльність закладів дошкільної освіти:

- зв'язок олімпійської освіти з Державним стандартом дошкільної освіти;
- розробка відповідних форм та методів інтеграції олімпійської освіти в освітній
- процес закладів дошкільної освіти;
- розробка програмного та навчально-методичного супроводу інтеграції олімпійської
- освіти для педагогічних працівників з питань заклади дошкільної освіти;
- розробка дидактичного матеріалу.

Формування причетності до олімпійського руху та Олімпійських ігор може стати частиною не тільки фізичного, а й естетичного і морального виховання дитини. Приклади боротьби спортсменів Батьківщини на світових аренах можуть позитивно впливати на формування патріотичних почуттів дітей.

**Обговорення.** Впровадження олімпійської освіти в освітній процес закладів дошкільної освіти має бути інформативним, цікавим, змістовним, стимулювати когнітивний, емоційно-ціннісний та діяльнісно-поведінковий розвиток дітей [2].

Елементи олімпійської освіти можна використовувати у різних видах діяльності дитини в закладах дошкільної освіти, а саме в руховій, ігровій, комунікативній, мовленнєвій, здоров'я-збережувальній, мистецько-творчій (малювання, ліплення, аплікація, конструювання, спів, танці, гра на музичних інструментах), пізнавально-дослідницькій тощо, що сприятиме підвищенню ефективності освітнього процесу в закладах дошкільної освіти та рівня розвитку дитини відповідно до завдань дошкільної освіти, Базового компонента дошкільної освіти [4].

**Висновки.** Основними напрямками організаційно-методичних засад і технологій інтеграції олімпійської освіти в діяльність закладів дошкільної освіти є наступні: розробка навчально-методичного та програмного забезпечення цього процесу для педагогічних працівників; дидактичного матеріалу, форм і методів інтеграції олімпійської освіти в закладах дошкільної освіти України відповідно до Базового компонента дошкільної освіти.

### Література

1. Закон України про дошкільну освіту [Інтернет]. [Цитовано 2022 травень 17]. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14#Text>.
2. Методичні рекомендації про окремі питання діяльності закладів дошкільної освіти у 2022/2023 навчальному році. Лист МОН № 1/8504-22 від 27.07.22 року.

3. Національна доктрина розвитку освіти в Україні [Інтернет]. [Цитовано 2022 травень 19]. Доступно: <https://osvita.ua/legislation/other/2827/>.

4. Про затвердження Базового компоненту дошкільної освіти (Державного стандарту дошкільної освіти) нова редакція. Наказ МОН України від 12.01.2021 р. № 33.

5. OLYMPIC CHARTER : [Інтернет]. [Цитовано 2022 жовтня 7]. Доступно: <https://olympics.com/ioc/olympic-charter>

---

## ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ І РОЗВИТКУ КІННОГО СПОРТУ В МИКОЛАЄВІ

---

Нікітіна К., Адаменко О.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна*

---

**Вступ.** Кінний спорт є унікальним видом спорту і зумовлено це рядом його особливостей: він є засобом всебічного і гармонійного розвитку особистості; єдиним спортом де виступає пара, серед якої є найблагородніша тварина – кінь.

В Україні, майже у всіх її регіонах, відкрито кінно-спортивні школи, приватні клуби в яких діти з задоволенням навчаються їзди верхи та кінному спорту. Місто Миколаїв не виняток і має свою багату історію, видатних тренерів та олімпійських чемпіонів.

Аналіз науково-методичної літератури продемонстрував високий інтерес науковців до проблем розвитку кінного спорту. Даною проблематикою займалися наступні вітчизняні та зарубіжні дослідники: Бегунова А. [1], Білик Б. [2], Гриненко Т. [2], Громова Н., Гуревич Д., Іванов М., Кириченко В., Ласков О., Левіна А., Мовсович Є., Мюзелер В., Нероденко В., Селіванова Т., Уоллес Д., Філіс Дж., Флендоффер Т., Шеффер М., Эзе М. Не зважаючи на вищевказані дослідження, робіт в яких би висвітлювалися питання розвитку кінного спорту в Україні, а особливо в Миколаєві недостатньо.

**Метою дослідження** – є науково-теоретичне обґрунтування історії становлення і розвитку кінного спорту, як олімпійського виду, у Миколаєві.

**Методи дослідження.** У процесі виконання кваліфікаційної роботи були використані наступні теоретичні методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової, педагогічної та навчально-методичної літератури; метод періодизації; біографічний метод.

**Результати.** Історія виникнення кінного спорту в Миколаєві своєрідна і неповторна. І має ряд передумов, що сприяли відкриттю кінноспортивної школи.

По-перше, в Миколаївській області на початку 70-х років активно розвивалося п'ятиборство, але поразки постійно були пов'язані з невиконанням кінного кросу і це вимагало організації системної підготовки з кінного спорту.

По-друге, в Миколаєві організувалася група ентузіастів-однодумців під керівництвом Олександра Львовича Зозулі, що сприяло організації

кінноспортивної школи. Олександр Львович Зозуля, полковник-кавалерист, кавалер багатьох бойових орденів, засновник Миколаївської кінно-спортивної школи, однієї з найкращих в СРСР, заслужений тренер СРСР з кінного спорту.

По-третє в 1961 році було створено Миколаївську обласну федерацію кінного спорту.

Першим етапом в організації кінно-спортивної школи було знайдено місце для Миколаївської кінно-спортивної школи фізкультурно-спортивного товариства «Колгоспник». Це була окраїна мікрорайону Варварівка міста Миколаєва. Де і до сьогодні перебуває кінноспортивна школа.

Прийшла черга закуповувати коней. Перші 5 коней було придбано в колгоспі «Україна» Баштанського району Миколаївської області, де працювала станція по розведенню племінних коней. Саме на цих конях наші спортсмени стали чемпіонами України та СРСР. Другу партію коней було закуплено на племінному заводі «Схід» на Кубані [2, с. 148].

Разом з організацією школи з'явилися юні помічники 10-11 років. Серед них були Віктор Погановський, Микола Датій, Георгій Кучеренко, Віктор Яровий. Саме ці хлопці стануть першими призерами новоствореної спортивної школи. Через рік існування школи в ній тренувалося вже більше 20 спортсменів. Це був рік участі у змаганнях на першість України серед сільських вершників. Це був перший і безцінний досвід для В. Погановського, М. Датія та В. Сороки. У наступні роки саме ці спортсмени стали першими майстрами спорту: Датій і Сорока – у триборстві, а Погановський – у конкурі.

Влітку 1965 року на базі спортивної школи відбулися перші змагання першості України серед сільських спортсменів з кінного спорту. Змагання проводили з дев'яти видів великої програми. Переможцями стали: В. Погановський, В. Сорока, М. Датій.

Прекрасні результати на власному стадіоні.

У 1966 році миколаївські спортсмени на Чемпіонаті України вступили в боротьбу з досвідченими командами Дніпропетровської, Київської, Сумської, Кіровоградської, Житомирської областей та АР Крим. Наші спортсмени стали першими у конкурі, виїзді та триборстві. Крім вищевказаних спортсменів переможцями стали новачки: Ю. Зябров, Н. Сивкова, В. Ненов [2, с. 151].

У 1969 році для участі в кубку СРСР у збірну було запрошено сім вихованців школи з 10 осіб команди: В. Погановський, Ю. Зябров, В. Ненов, М. Датій, Є. Ектов, В. Сорока, Н. Сивкова. Завдяки миколаївським спортсменам збірна України стала першою.

У 1976 році О. Зозулю призначають головним тренером олімпійської збірної з кінного спорту СРСР. Розпочалося чотириріччя інтенсивної підготовки збірної до XXII Олімпіади. Капітаном збірної став В. Погановський.

І ось настав вирішальний день 29 липня 1980 року – це день, що приніс довгоочікувану перемогу команді з конкуру на Олімпійських іграх.

Маршрут змагань був дуже складний і включав: 13 перешкод та 16 стрибків. Перешкоди включали: подвійні та потрійні системи, канаву з водою шириною 4метри та 75 сантиметрів, висотно-широтні перепони, жердині паркани та кам'яні стінки максимальною висотою 160 сантиметрів. Контрольний час проходження маршруту 113 секунд.

За результатами: команда СРСР – 20,25 штрафних очка, Польща – 56, Мексика – 59,75. Команда СРСР стає переможцем Олімпіади з рекордною кількістю штрафних очок.

Після нагородження В. Погановський підійшов до свого тренера і віддав свою медаль зі словами: «Олександр Львович! Візьміть цю медаль, вона ваша. Це – ваша медаль» [2, с. 162].

Олімпійський чемпіон Віктор Погановський і його тренер Олександр Зозуля навічно вписали свої імена в історію вітчизняного кінного спорту, прославив Миколаївську кінно-спортивну школу на весь світ.

Після Олімпійських ігор В. Погановський виступав на багатьох міжнародних змаганнях і перемагав. У 1992 році, після уходу на пенсію О. Зозулі, В. Погановський став головним тренером Миколаївської кінно-спортивної школи.

У 1990 році в СДЮСШОР було біля 100 коней, щорічно приходило до 120 нових спортсменів. Але лише одиниці ставали майстрами спорту. Основними причинами були: низький рівень фінансування, складність і довго тривалість підготовки.

За часів незалежності призерами змагань різного рівня ставали наступні миколаївські спортсмени: О. Богун, А. Новицька, О. Біла, С. Дирма, Є. Смирнова, О. Герасименко, І. Климюк, І. Лапигіна, О. Лапигін, Н. Шелим, О. Витковська, Т. Гайчева, О. Євдина, О. Шевченко, І. Федорова, Є. Шевченко, Л. Сиренко, Г. Мартиненко, І. Дмитрієв, І. Жолобенко.

Останні роки для школи були непростими, її декілька разів реорганізовували і сьогодні це філія «Південний племяконецентр» ДП «Конярство України».

**Щорічно на базі кінно-спортивної школи організовуються і проводяться всеукраїнські, регіональні та обласні змагання:**

- Відкритий Чемпіонат Миколаївської області з кінного спорту серед дітей, юнаків, юніорів та дорослих присвячений пам'яті О. Л. Зозулі;
- Кубок південного регіону з кінного спорту серед дітей, юнаків, юніорів та дорослих;
- Відкриті регіональні змагання з виїздки пам'яті В. І. Дементьєва;
- Чемпіонат України, змагання на «Кубок незалежності України».

**Висновки.** За 60 років існування миколаївська школа кінного спорту виховала більше 100 майстрів спорту, з них 3 майстра міжнародного класу і В. Погановський – заслужений майстер спорту. Миколаївські спортсмени на

змаганнях різного рівня завоювали понад 1500 медалей, половина з них золоті. Миколаїв залишається одним з обласних центрів розвитку кінного спорту в Україні, не зважаючи на складні часи для всієї країни.

### Література

1. Бегунова А.И. В звонком топоте копыт. Прошлое и настоящее советского конного спорта / Книга-альбом. – М. 1989. – 192 с.
2. Билык Б., Гриненко Т. По ним звонит колокол. Николаев. –2015.–194 с.
3. Всеукраїнська федерація кінного спорту. – Режим доступу до ресурсу: <http://efu.org.ua/>
4. Кінний спорт. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл олімпійського резерву. Київ., 2019. – 104 с.

---

### ЧИ СПРАВДІ «СПОРТ ПОЗА ПОЛІТИКОЮ»

---

Полозюк А., Бобіна О. В.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна*

---

Війна яку розв'язала Росія проти України не просто актуалізувала сентенцію «Спорт поза політикою», а перевела її в гостре питання «Чи справді спорт поза політикою?». Це стосується як професійного спорту, так і масової фізичної культури. До 2014 р. в українському суспільстві (а до цього в радянському «комуністичному» суспільстві із якого виросло й українське) панувала теза, що «спорт поза політикою». Ця теза затвердилась в пізньому СРСР періоду «правління Політбюро та особисто товарища Брежнєва Л. І.». Особливо активно ця теза використовувалась комуністичною пропагандою в 1976–1980 рр. напередодні й під час Олімпіади–80 у Москві. Як відомо, більше як 60 країн на чолі із США бойкотувати цю Олімпіаду через вторгнення радянських військ в Афганістан в 1979 р. В 1984 р. СРСР і ще 13 країн зробила аналогічний крок, але під надуманим приводом, і відмовились від участі в Олімпіаді–84 в Лос-Анджелесі. Так само, вже хрестоматійним прикладом використання спорту політиками стала Олімпіада–36 року в Берліні (див. Лені Ріфеншталь «Олімпія»). Гітлер пропагував арійський дух і арійську людину яка втілювалась в III Рейху. Пропагований Гітлером антисемітизм і нацистська ідея «нижчих рас» не зупинили «олімпійську» бюрократію.

Взагалі, автократичні й тоталітарні суспільства та їх правителі розглядають спорт як інструмент маніпуляції масовою свідомістю, як інструмент перемикування свідомості. Особливо коли масова свідомість може аналізувати внутрішні проблеми. Спорт і спортивна сфера може виступати як свято та фестиваль

радості, краси культу тіла і молодості. Саме це і може відвертати суспільство від актуальних внутрішніх і зовнішніх питань.

В цьому відношенні російська влада (від імператорів до комуністичних і сучасних диктаторів і автократів) завжди використовувала спорт, олімпійський, професійний, масовий як елемент агітації, пропаганди, протистояння і протиставлення не лише в спорті.

Так «перша» російська олімпіада пройшла в Києві в серпні 1913 р. Її «куратором» став брат останнього російського імператора. В Росії спорт завжди був справою влади, а не громадянського самоврядного суспільства. А безпосереднім поштовхом до проведення «російської олімпіади», став провал російських спортсменів на Олімпіаді-12 в Стокгольмі. Серед 18 країн учасниць команда російських спортсменів посіла 17 місце. Російська влада вирішила що їй треба втрутитись і проголосила щорічну російську олімпіаду. Перша світова війна 1914 р. поставила хрест на ці ідеї. Спортивний рух був заполітизований до Другої світової війни. Адже існували навіть Літні олімпіади робітників (International Workers Olympiads). Їх проводив Соціальний робітничий спортивний інтернаціонал (SASI). А радянська, так звана комуністична влада, створила Червоний спортивний інтернаціонал («Красный спортивный интернационал»). В 1932 р. відбулась Всесвітня спартакіада Червоного спортінтерну.

Навіть такий побіжний огляд ситуацій на початку ХХ ст. примушує замислитись над в цілому несправедливою тези про те, що спорт поза політикою. Треба зрозуміти, що політика як феномен соціального життя пронизує всі сфери життя людини. Для цього спортсменам потрібно або самим вивчити основи політичної науки, або повірити експертам.

Крім вище наведеного можемо навести ще ряд аргументів відомої історії, як протистояння між Францією і Німеччиною після поразки останньої у війні 1870–1871 рр. На думку П'єра де Кубертена, однією із причин поразки французів у війні, був їх поганий фізичний стан. І не слід забувати, що П'єр де Кубертен активно співпрацював з нацистами Гітлера під час Берлінської олімпіади 1936 р.

Більш того, згадаємо, що олімпійські ігри, на початку своєї історії були елементами релігійного культу, а не як не спорту (від старофранц. *se desporter* – шукати розваг, забав, відволікатись від роботи). А згодом були заборонені християнством як язичницькі (поганські) практики. Як свідчить історія олімпійських ігор насправді тісно пов'язана з політикою.

Саме в ХХ ст. спорт тісно пов'язався з ідеологією. Саме нацистська ідеологія та комуністична ідеологія використовували спорт для демонстрації вищості. Нацисти, за допомогою спорту намагались продемонструвати вищість арійської, білої раси. А комуністи СРСР вищість комуністичної ідеї, пролетарської боротьби та соціалістичної революції. Автократична влада Росії ХХІ ст. за допомогою

спорту хоче продемонструвати вищість «the purity of the Russian spirit», без «бруду» американської та європейської культури.

XX ст. та особливо ХХІ ст. продемонструвало, що за спортом стоять великі й нерідко «брудні», «сірі» фінанси та «чорний нал» (традиція України 90-х рр. XX ст. і політичного життя ХХІ ст.). А гроші завжди пов'язані з політикою. Невже футбольні та інші функціонери не розуміли, що за спонсорство державної корпорації «Газпром» рано чи пізно треба буде розплачуватись політичною лояльністю до держави-терориста Росії. Приклади тенісу, гімнастики, вільної боротьби, фігурного катання ще раз підтверджують цю тезу.

Спорт і професійний спорт, особливо, перейняв від політики одну з найбрудніших рис – корупцію, підкуп, маніпуляцію. Це проблема визнана на рівні Ради Європи, яка в вересні 2014 р. прийняла документ під назвою «Конвенція Ради Європи проти маніпулювання спортивними змаганнями» (18.09.2014 р.).

Україна має свої приклади легалізації злочинних фінансів за допомогою спортивної діяльності. Так само так звані пострадянські країни мають свій досвід використання злочинним світом спортсменів в парамілітарних організаціях. Зрозуміло, що це певним чином етап який пройшли, але ...

Спорт та фізичну культуру люблять використовувати політики всіх рівнів і рангів. Починаючи від боротьби за владу на виборах та маніпулюючи державним і місцевим бюджетом.

Проведення великих спортивних змагань, рівня Чемпіонату Європи, Світу, континенту та ін. свідчить про статус країни, її ранг серед інших країн. Саме тому держава, особливо автократично-тоталітарна фінансує ці змагання. Це підтверджується нацистською Німеччиною Гітлера, пізнім автократичним СРСР часів Хрущова-Брежнєва, ранньототалітарною Росією Путіна, квазікомуністичним Китаєм Сі Цзіньпіна.

Таким чином можемо стверджувати, що спорт, який охоплює мільйони та мільярди людей, як елемент масової культури, тісно пов'язаний із політикою, і не може бути поза політикою.

---

## ВОЛОНТЕРСТВО ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ

---

Прима А. А., Кроль І. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Київ, Україна

---

**Вступ.** У сучасному світі волонтерський рух, будучи елементом соціальної відповідальності і вищого прояву розвиненого громадянського суспільства, набуває все більшого значення. Відповідно до Кембриджського словника, волонтер визначається як «людина, яка робить щось особливе, допомагає іншим людям, охоче та без примусу чи оплати». Волонтерська діяльність здійснюється за багатьма напрямками, одним з яких є спортивне волонтерство. Спортивний

волонтер – це особа, яка пройшла спеціальну підготовку та здійснює спортивну волонтерську діяльність шляхом надання допомоги під час організації та проведення змагань [2]. Аналіз науково-дослідної літератури свідчить про те, що проблемою спортивного волонтерства як різновиду волонтерської діяльності займалися такі науковці, як С. Ф. Матвєєв (2013), А. С. Бондар (2015, 2016), І. В. Петренко (2017; 2018); І. С. Бойко (2018); Н. Morgan (2013), К. Hallman (2015). Волонтери давно стали основою світового спортивного руху. Без їх допомоги та підтримки не обходиться жодна спортивна подія. За даними Міжнародного олімпійського комітету волонтери є «основою життя Олімпійських ігор», одним із невід'ємних і основних елементів Олімпійських ігор з моменту появи цієї концепції у 1948 р. у Лондоні. Вже одне це, показує нам, що волонтерство як концепція сама по собі є відносно сучасною, незважаючи на те, що вона була важливим фактором для розвитку та роботи Олімпійських ігор за будь-яких обставин.

**Мета.** Дослідити тенденції становлення та розвитку волонтерства в олімпійському русі.

**Методи.** Аналіз спеціальної літератури, документальних матеріалів, матеріалів мережі Інтернет.

**Результати.** Дослідження становлення волонтерства у сучасному олімпійському русі розпочинається з моменту підготовки до проведення Ігор І Олімпіади 1896 р. в Афінах, відроджених після перерви майже півтори тисячі років.

В історії олімпійського волонтерства фахівці виділяють декілька етапів: 1924 р. – вперше як добровільних помічників організатори Олімпійських Ігор залучили загони скаутів та підрозділи регулярної армії; з 1952 р. – істотне розширення кола функціональних обов'язків, що виконувались олімпійськими волонтерами; з 1980 р. – поступове формування сучасної моделі олімпійського волонтера; з 1992 р. і до сьогодні поняття «волонтер» офіційно включено в документацію організаційних комітетів Олімпійських ігор, налагоджено систему підготовки волонтерів та їх залучення із зарубіжних країн [1; 3].

У новому тисячолітті жодна велика спортивна подія не може відбутися без інтенсивної та ефективної волонтерської роботи. Щороку в різних країнах світу проводяться міжнародні змагання найвищого рангу, які давно перетворилися на спортивні видовища і приваблюють мільйони вболівальників, кількість добровільних помічників обчислюється десятками, а іноді й сотнями тисяч.

Беручи до уваги дослідження сучасних науковців щодо розвитку волонтерського руху – кількості волонтерів, які приймали участь в організації та проведенні Олімпійських ігор з 1984 по 2022 рр. [4], нами проаналізовано та наведено кількісні показники участі волонтерів в Олімпійських іграх, починаючи з 1984 р. по 2022 р. (табл.).

Значущість олімпійського волонтерського руху може бути проаналізована за наступними параметрами: політичний – єдність дій суб'єктів, об'єднаних загальною метою, що являє собою форму участі громадян у великому публічному заході; економічний – праця волонтерів сприяє скороченню вартості організації Олімпійських ігор, а навчені волонтери зможуть працювати і в інших секторах економіки; культурний – солідарність і співробітництво різних людей, що володіють різними культурними фреймами, також і спортивним – пропаганда спорту, спілкування зі спортсменами мотивує молодих людей займатися спортом, у свою чергу волонтери надають пряму підтримку спортсменам [5].

Таблиця

**Участь волонтерів у Іграх Олімпіад та зимових Олімпійських іграх**

| Ігри Олімпіад       | Кількість волонтерів | Зимові Олімпійські ігри | Кількість волонтерів |
|---------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|
| Лос-Анджелес 1984   | 28742                | Лейк-Плесід 1980        | 6703                 |
| Сеул 1988           | 27221                | Сараєво 1984            | 10540                |
| Барселона 1992      | 34528                | Калгарі 1988            | 9498                 |
| Атланта 1996        | 60422                | Альбервіль 1992         | 10258                |
| Сідней 2000         | 50135                | Ліллехаммер 1994        | 9054                 |
| Афіни 2004          | 50840                | Нагано 1998             | 32578                |
| Пекін 2008          | 100000               | Солт-Лейк-Сіті 2002     | 20000                |
| Лондон 2012         | 75000                | Турин 2006              | 25500                |
| Ріо-де-Жанейро 2016 | 70000                | Ванкувер 2010           | 18160                |
| Токіо 2020          | 80000                | Сочі                    | 25000                |
|                     |                      | Пхьон-Чхан 2018         | 22400                |
|                     |                      | Пекін 2022              | 27000                |

Інтерес до олімпійської волонтерської програми не згасає з часом і свідчить про прогрес в Олімпійських іграх, завдяки збільшенню показників волонтерської спроможності, що, у свою чергу, покращує загальне враження від Ігор.

**Висновки.** Еволюція волонтерського руху в олімпійському спорті починається з Ігор І Олімпіади 1896 р. в Афінах. Сьогодні спортивний волонтер відіграє значну роль, дозволяючи не тільки заощадити істотну частину бюджету на проведення змагань, а й стає маяком світла для більшості організацій, оскільки вони допомагають у процвітанні, розвитку та зростанні олімпійського руху, не жертвуючи цінностями чи переконаннями в довгостроковій перспективі.

**Список літератури**

1. Бойко І, Радченко Л. Добровольческая деятельность в олимпийском спорте. Наука в олимпийском спорте. 2018;4:32-38. DOI:10.32652/olympic2018.4\_3.
2. Петренко І. В. Організаційні аспекти підготовки спортивних волонтерів. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. 2017;1(82):17:52-55.

3. Томенко О. Генеза волонтерського руху Олімпійських ігор [Genesis of the Olympic volunteer movement]. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;2(58):93-97.

4. George Karlis. The Olympic Volunteer and Olympic Education: Suggestions for Administrators of Olympic Games. Voluntaris, Jg. 1. 2/2013. p. 116-126 <https://doi.org/10.5771/2196-3886-2013-2-116>.

5. Moragas, M. de, Moreno, A. and R. Paniagua (2000), «The Evolution of Volunteers at the Olympic Games», M. de Moragas, A. Belen Moreno, N. Puig (eds.), Volunteers, Global Society and the Olympic Movement, International Olympic Committee, Lausanne, p. 144-145.

---

### ОЛІМПІЗМ І САНІТАРНА ОСВІТА

---

Рибак О., Скальські Д. В., Крефт П., Рибак Л.

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського  
Львів, Україна*

---

**Вступ.** Для правильного розуміння зазначених у темі понять варто ще раз проаналізувати смисл поняття «здоров'язбережувальна (санітарна) освіта» і її зв'язок з Олімпійськими іграми. І хоча ми повсякденно зустрічаємося з цими поняттями, проте доцільно поглибити наші знання про них та їхній тісний взаємозв'язок.

**Мета.** Обґрунтувати роль олімпізму у здоров'язбережувальних технологіях, їх взаємозв'язок і взаємний вплив у сучасному суспільстві

**Методи.** Для досягнення поставленої мети застосовано аналіз, порівняння, систематизацію, узагальнення, індукцію і дедукцію а також спостереження і метод опитування.

**Результати.** Олімпійська хартія визначає олімпізм, як філософію життя, яка прославляє та об'єднує в збалансоване ціле якість тіла, волі та розуму. Поєднуючи спорт із культурою та освітою, олімпізм прагне створити спосіб життя, заснований на радості від зусиль, освітніх цінностях доброго прикладу, соціальної відповідальності та поваги до універсальних базових етичних принципів. Неможливо повністю описати важливість олімпізму, оскільки його значення у певному сенсі невичерпне. Ми активно розвиваємо нашу культуру, знання та спортивні дисципліни. Як наслідок, поняття олімпізму все ще розвивається, воно є багатоспрямованим і його неможливо визначити повністю, оскільки воно містить багато під аспектів [1].

Один з них – здоров'язбережувальна чи санітарна освіта. Як впливає з назви, санітарна освіта, тобто наука про здоров'я в широкому розумінні цього слова, спрямована на передачу якомога більшої кількості цінної інформації щодо, зокрема, розвитку нашого тіла, його потреб, як ми можемо їх задовольнити, а

також чому ми це робимо. З раннього дитинства необхідно виховувати у дітей бажання займатися спортом і не відбивати такого бажання у молоді [2].

На жаль, все більше молоді та дорослих відмовляються від активного дозвілля на користь «ледачого», «комфортного способу життя», віддаючи перевагу сидінню за планшетом, телефоном чи комп'ютером, ніж використовувати вільний час на свіжому повітрі або в русі (табл. 1). Наше суспільство стає ледачим, тому так важливо подбати про готовність до рухової активності дітей. Будь-яка діяльність краща за неробство, бо рух є невід'ємною частиною розвитку дітей, які мають величезну потребу в руховій активності. Він підтримує розвиток і формування нервових зв'язків у нашому мозку, забезпечує нові відчуття, досвід і почуття. Діти, які можуть виконувати вправи у формі, яка їх задовольняє, мають більше шансів на поглиблений розвиток у дорослому віці.

Таблиця 1

**Результати загальнонаціонального опитування польських громадян про частоту їх занять спортивною чи фізичною активністю (згідно з [3])**

| Як часто Ви займаєтеся фізичною активністю | Відсоток | Активні / Пасивні |
|--------------------------------------------|----------|-------------------|
| Ніколи                                     | 38,3%    | 58,5%             |
| кілька разів на рік                        | 8,4%     |                   |
| 1-2 рази на місяць                         | 11,8%    |                   |
| 1-2 рази на тиждень                        | 18,3%    | 41,5%             |
| 3-4 рази на тиждень                        | 13,5%    |                   |
| Щоденно                                    | 9,6%     |                   |

Згідно з документом [4], сама санітарна освіта є процесом, у якому люди вчаться дбати про власне здоров'я та здоров'я спільноти, в якій вони живуть, про їхнє оточення. Виконуючи вправи щодня, ми вчимося дисциплінованості та систематичності, засвідчуємо іншим, що можливо жити інакше, що фізичні зусилля можуть стати хобі, способом життя, нашою рушійною силою. З наукової точки зору зусилля виробляє в нашому організмі так звані ендорфіни щастя, тобто особи, які займаються спортом, просто щасливіші. Окрім цього покращується загальний біо-психо-соціальний стан нашого організму, підвищується його працездатність організму, тобто збільшується діапазон рухів нашого тіла та витривалість, збільшується ємність легенів, що призводить до кращої оксигенації організму, а також зростають розумові здібності, що розширює діапазон наших розумових навичок, соціальних контактів тощо. Заняття фізичною культурою є однією з перших форм фізичної активності, під час якої дитина навчається елементам соціальної поведінки, поведінки по відношенню до іншої людини та до себе [4].

Ми поважаємо себе та ближнього, приймаємо інших, незалежно від того, чи вони іншого кольору шкіри, національності чи віросповідання, вчимося толерантності та відкритості до світу та людей, поважаючи їх такими, якими вони є. Ми вчимося співпрацювати, а не просто конкурувати. Бажано, щоб діти

знали правила чесної гри, адже це формує їхнє моральне ставлення, взаємну повагу один до одного, допомагає здорово та ефективно займатися спортом. Дотримуючись принципів чесної гри, ми знижуємо ризик загрози фізичному здоров'ю, оскільки не піддаємо свій організм небезпечним і непотрібним перевантаженням, як фізичним, так і психічним [5].

У своєму житті людина починає втрачати почуття цінності, вона забуває про важливе, завдає шкоди собі та іншим своїм негативним ставленням до фізичної активності і спорту подає поганий приклад, негативну модель для наступних поколінь. Ми забуваємо про турботу про здоров'я, адже фізичні вправи – це найпростіша форма зміцнення нашого організму. Ми стаємо ледачими, йдемо легшим шляхом, тікаємо від викликів, боючись їх, побоюючись невдач і провалів, що те, чого ми хочемо досягти, знаходиться в кінці довгого, важкого і виснажливого шляху. Але ми забуваємо про жахливі наслідки такої поведінки. Прагнучи до мети, випробовуючи свої сили і можливості в спорті, ми не тільки розвиваємо працездатність свого організму, але й розвиваємо риси характеру, творимо себе. Ось тут починається просвітницька роль олімпізму у освіті здоров'я. Олімпізм і санітарна освіта мають розширені визначення, які не є повністю вичерпними через постійний розвиток підаспектів цих формулювань у широкому розумінні.

**Висновок.** Підсумовуючи, можна ствердити, що поняття, які містяться в темі статті, стають нерозривними, вони взаємодіють між собою, взаємно проникають одне в одне і служать загальному благу людини. Вони підтримують його розвиток, формують соціальні та моральні установки та спільно творять риси людського характеру. Вони стосуються навчання, терпимості та прийняття інших і себе, тому важливо проводити якомога більше часу активно.

#### Список літератури

1. W. Firek, *Filozofia Olimpizmu Pierre'a de Coubertina*, Warszawa 2016
2. M. Bierkus, D. Skalski, P. Lizakowski, *Bezpieczeństwo zdrowotne w aspekcie aktywności fizycznej. Wybrane problemy. Tom 1*, Gdynia – Koszalin – Skarszewy, 2017.
3. *Sport i rekreacja: ogólnopolskie badanie polaków. Raport na zlecenie ministerstwa sportu i turystyki przygotował zespół projektu społecznego 2012*, A. Gołdys, M. Podziemski, R. Włoch, Warszawa grudzień 2012
4. *Karta Olimpijska*, Międzynarodowy Komitet Olimpijski, Lozanna, 8 grudnia 2014, s. 11.
5. *Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia w szkole, Zeszyt 10 – 11*, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno – Pedagogicznej, Warszawa 2006, s. 11.

## ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ВІТРИЛЬНОГО СПОРТУ НА МИКОЛАЇВЩИНІ

Стефанов В. М., Бірюк С. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна

**Вступ.** Вітрильний спорт – це професійний спорт моряків та корабелів.

Предтечею вітрил на території України та Миколаєва були анти. Анти – племінний союз, найбільш численна та сильна південно-західна гілка східних слов'ян у VI столітті. Володіючи протягом тривалого періоду чорноморським узбережжям від Дунаю до Дону, анти набули значного морехідного досвіду. З давніх часів дорогою до моря для антив служив Дніпро-Славутич.

У IV–VII ст. анти виходили у відкрите море і нападали на візантійські володіння вздовж узбережжя, пускалися у тривалі та важкі плавання [2, 3].

Починаючи з XV ст. спадкоємцями антив стали Запорожці, які здійснювали дальні військові морські походи по Чорному морю.

Тисячоліття тому будувалися вітрильні військові кораблі. Створювалися торгові вітрильні судна (недарма казали: «Вітрила – це крила торгівлі»). Для багатьох народів судноплавство завжди було не лише необхідністю, а й розвагою. Часто вітрильники використовувалися для прогулянок і відпочинку. Але лише наприкінці XV століття сформувалася особлива гілка вітрильного мореплавства зі спеціальними суднами-яхтами, призначеними для змагань або для плавання заради задоволення [1].

На початку XVIII ст. організація Невського флоту при Петрі I була потужним поштовхом для розвитку в Росії вітрильного флоту та вітрильного спорту. Надалі це стало основою заснування та розвитку вітрильного спорту в Україні та в Миколаєві.

Багато історичних досліджень проведено з історії вітрильного спорту взагалі (Голубев А., 1907; Зубов Б. Н., 1990; Кісельов А. Ф., 2004; Первов Г. А., 2001 та ін.) та історії вітрильного спорту Миколаєва, яка продовжується і зараз, тому вимагає подальших дослідів.

**Мета.** Розглянути витоки та розвиток вітрильного спорту на Миколаївщині.

**Методи.** Аналіз та вивчення літературних джерел, статистичних звітів, матеріалів мережі Інтернет.

**Результати.** Місто Миколаїв знаходиться у сприятливих умовах для існування в ньому вітрильного спортивного клубу, завдяки двом судноплавним річкам, що оточують його з трьох сторін – Південному Бугу та Інгулу. Течії в них майже не заважають плаванню та управлінню вітрильними судами. Ними можна здійснювати далекі, тривалі плавання [4].

Історичною основою розвитку вітрильного спорту були моряки та корабели. Миколаївська область має велику військову та торгову морську історію, що

сприяло швидкому розвитку та розповсюдженню вітрильного спорту в Миколаєві.

Миколаївський річковий яхт-клуб було засновано 12 серпня 1887 р. 7 травня 1889 року яхт-клуб святкував своє офіційне відкриття. У цей день в гавані клубу був урочисто піднятий прапор і відбулися перші вітрильні перегони [4].

З 1887 р. починається поступовий розвиток вітрильного спорту на Миколаївщині. Через нестачу яхт та відсутність єдиних правил вітрильний спорт не зміг відразу отримати високу популярність. Але в регіоні швидко збільшувалася кількість яхт та перегонів. Долаючи труднощі поступово миколаївські спортсмени набираються досвіду та виходять на міжнародний рівень.

До 1903 число членів клубу зросло до 143, існуюче приміщення стало тісним. Тоді й було ухвалено рішення про будівництво за проектом члена яхт-клубу миколаївського архітектора Л. Л. Роде кам'яної будівлі, яка й досі служить яхтсменам.

У роки інтервенції та громадянської війни миколаївський яхтовий флот сильно постраждав: найкращі судна були викрадені за кордон, багато потоплено та спалено.

У 20-х роках на базі яхт-клубу було створено морську базу Всевобуча; її інструкторами стали досвідчені яхтсмени. На яхтах та шлюпках проводилися практичні заняття.

З 1924 р. яхт-клуб почали відпускати невеликі кошти для поточного ремонту вцілілих дрібних суден і на утримання штату. Майже щонеділі на Бузькому лимані влаштовувалися перегони; миколаївці регулярно змагалися зі своїми сусідами – одеситами.

У 1926 р. у Миколаєві вперше було проведено чемпіонат області з вітрильного спорту; 1928 р. миколаївські яхтсмени І. Буценко та В. Червонооченко вперше брали участь у всесоюзних змаганнях.

У 1938 р. з ініціативи ентузіаста парусного спорту А. Я. Кресса, ректора НКІ, з активною участю студентів були збудовані яхти «Арктика», «Молния» та «Радуга». Загалом у НКІ та майстернях яхт-клубу було збудовано близько 25 суден.

Під час Великої Вітчизняної війни дуже постраждали і сама будівля яхт-клубу, і його матеріальна частина. Відразу після звільнення Миколаєва від окупантів горком комсомолу ухвалив рішення відновити всі спортивні споруди міста, у тому числі яхт-клуб. Незабаром миколаївці почали отримувати судна, збудовані на Ленінградській верфі ВЦРПС; велика кількість яхт була виготовлена на місцевих суднобудівних заводах. Так, шлюпковою майстернею, організованою в 1946 р. на суднобудівному заводі імені 61 комунара, будувалися швертботи М-20

та кильові яхти ЛЗ та Л4. Завдяки цьому вже 1947–1949 рр. вдалося провести в Миколаєві першість країни з вітрильного спорту.

Наступного року миколаївські яхтсмени на 12 судах брали участь у Всесоюзній зірковій естафеті; того ж 1948 р. Є. Івановою та Ю. Сінком, неодноразовим чемпіонам України та призерам першості країни, було присвоєно почесне звання майстрів спорту.

За часів розвитку вітрильного спорту у Миколаєві було відкрито водноспортивні бази НКІ, Комунаровець, Океан, ЧСЗ та ін. Всі керівники Миколаївських суднобудівних підприємств або були яхтсменами або активно підтримували вітрильний спорт. Поняття яхт-клуб в Миколаєві завжди поєднувало в собі всі бази та всіх яхтсменів на Миколаївщині.

Досягнення значних висот в тренуванні спортсменів дозволили на базі миколаївського обласного яхт-клубу створити спеціалізовану дитячо-юнацьку спортивну школу Олімпійського резерву з вітрильного спорту. Яхт-клуб став кузнею підготовки яхтсменів високого класу, які продовжують історичні традиції пращурів. Яхтсмени СДЮСШОР постійно беруть участь у вітрильних змаганнях світу, Європи, Олімпійських іграх, здобувають призові місця.

**Висновки.** Історично доля Миколаєва тісно переплетена з мореплавством, завдяки чому вітрильний спорт зародився саме у цьому регіоні, місті моряків та корабелів. Завдяки постійній підтримці миколаївців, яхт-клуб отримав швидкий розвиток. З часом йому вдалося почати виховувати спортсменів світового рівня, що зробило вітрильний спорт гордістю міста. Різноманітні потрясіння в останні роки негативно впливали на розвиток та досягнення спортсменів. Але спираючись на підтримку миколаївців та старшого покоління яхтсменів яхт-клуби продовжують готувати спортсменів рівня достатнього для участі та перемог у світових змаганнях.

#### Список літератури

1. Гловацкий В. Увлекательный мир парусов / В. Гловацкий. – Москва: Изд-во Прогрес, 1981. – 312 с
2. Мавродин В. В. Начало мореходства на Руси. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1949. – 13 с.
3. Прокопий Кесарийский. Готская война. «Вестник древней истории», 1941. – № 1. – 238 с.
4. Траспов Л. Яхтклуб. Материалы по истории парусного спората и Николаевского яхт-клуба. / Л. Траспов. – Николаев : издатель Лев Траспов, 2012. – 576 с.

---

## ІСТОРІЯ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В УКРАЇНІ

---

Шиндряєв С. С., Савіна О. Ю.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна

---

**Вступ.** Олімпійський спорт в Україні має давні і славні корені. Успіхи кращих спортсменів – це надбання багатьох поколінь, які серед фізичних якостей понад усе цінували силу, вправність, швидкість, витривалість, були мужніми, стійкими, сповідували інші високі морально-вольові принципи.

Наші прадіди-українці подібно до інших народів Європи створювали фізкультурно-спортивні гуртки та інші об'єднання, які дали змогу думати про участь в Олімпійських іграх. сучасності, починаючи з перших.

**Мета.** Покращити інформаційне розуміння історії олімпійського руху в Україні, його історичні етапи становлення. Сприяти уявленню про інновації та перспективи олімпійського руху в Україні.

**Методи.** Проводив аналіз літератури та вивчення сучасних наукових робіт.

**Результати.** Олімпійський рух в Україні – громадський рух, який базується на добровільному об'єднанні громадян та організацій з метою пропаганди ідей здорового способу життя, розвитку фізичної культури та спорту, що координується Національним Олімпійським комітетом України (НОК України).

Історія олімпійського руху в Україні розпочалася в 1952 році, коли спортсмени України у складі збірної команди Радянського Союзу вперше прийняли участь в Іграх XV Олімпіади в Хельсінкі. З 1952 по 1990 роки олімпійський рух в Україні розвивався та зміцнював свою позицію в житті країни. Українські атлети складали щонайменше 25% кожної олімпійської команди СРСР. Під час Ігор XXII Олімпіади 1980 року деякі матчі футбольного турніру з великим успіхом проводилися в Києві.

22 грудня 1990 року I Генеральна асамблея засновників прийняла рішення створити Національний олімпійський комітет України і ця дата є офіційною датою його створення. У вересні 1993 року НОК України був остаточно визнаний Міжнародним Олімпійським Комітетом. НОК України діє у відповідності до положень Олімпійської хартії, Конституції України та чинного законодавства України і свого Статуту.

Основні завдання НОК України – забезпечення участі в Олімпійських іграх, розширення міжнародного співробітництва, популяризація масового спорту і здорового способу життя, фізичне і духовне збагачення людей.

З цією метою НОК України співпрацює з державними, громадськими та іншими організаціями. На засадах незалежності та доброї волі Національний олімпійський комітет України об'єднує 40 федерацій з олімпійських видів спорту. НОК також має свої відділення в усіх областях України.

За роки Незалежності вітчизняними атлетами на Олімпійських іграх завойовано: Ліллекхаммер-1994 – 1 золоту та 1 бронзову нагороди, Атланта-1996 – 9 золотих, 2 срібні та 12 бронзових нагород, Нагано-1998 – 1 срібну нагороду, Сідней-2000 – 3 золоті, 10 срібних та 10 бронзових нагород, Солт-Лейк-Сіті-2002 – нагород не здобуто, Афіни-2004 – 8 золотих, 5 срібних та 9 бронзових нагород, Турин-2006 – 2 бронзові нагороди, Пекін-2008 – 7 золотих, 4 срібних та 11 бронзових нагород, Ванкувер-2010 – нагород не здобуто, Лондон-2012 – 5 золотих, 4 срібних та 10 бронзових нагород, Сочі-2014 – 1 золота та 1 бронзова нагороди, Ріо-де-Жанейро-2016 – 2 золоті, 5 срібні та 4 бронзові нагороди, Пхьончхан-2018 – 1 золота, Токіо-2020 – 1 золота, 6 срібних та 12 бронзових.

З 2010 року Міжнародним Олімпійським Комітетом започатковані Юнацькі Олімпійські ігри. Юні олімпійці вже мають такий вагомий доробок: Сінгапур-2010 – 10 золотих, 9 срібних та 16 бронзових нагород; Інсбрук-2012 – 3 срібні нагороди; Нанкін-2014 – 9 золотих, 9 срібних та 11 бронзових нагород; Ліллекхаммер-2016 – 1 золоту, 1 срібну та 1 бронзову нагороди; Буенос-Айрес – 2018 – 7 золотих, 8 срібних та 8 бронзових нагород; Лозанна-2020 – 1 золоту, 1 срібну та 2 бронзових нагород.

У 2015 році збірна України взяла участь у перших в історії Європейських іграх (Баку), де виборола 46 медалей (8-14-24). На II Європейських іграх в Мінську (2019) українці завоювали 52 медалі, з яких 16 – найвищої проби. У загальнокомандному заліку «синьо-жовті» посіли третє місце серед 50 країн.

Традиційно, починаючи з 1993 року, юнаки і дівчата України беруть участь в зимових і літніх Європейських юнацьких олімпійських фестивалях (днях), де посідають високі місця серед європейських країн.

Членами МОК в Україні є Олімпійські чемпіони Сергій Бубка та Валерій Борзов. НОК України має угоди з відомими у світі компаніями, які підтримують олімпійський рух.

Комісії НОК України на сьогодні розбудовані дуже інтенсивно, і по структурі одні із найсильніших в світі. НОК України веде велику просвітницьку та популяризаторську роботу. Починаючи з 2000 років щорічно проходять всеукраїнські заходи, по-перше це всеукраїнський олімпійський урок, щороку проводять всеукраїнський олімпійський день, на центральних площах проводились масові змагання, олімпійський тиждень, всеукраїнський проект «Olympic club», наші олімпійці працюють з дітьми «Do like Olympians». Змагання «Олімпійське лелечення» проводяться майже 10 років на регіональних рівнях, і далі на всеукраїнському підводяться підсумки фіналу цих змагань.

Щорічно проводиться конкурс на найкращий твір олімпійський спорт і мальовничий художній конкур – «Олімпійський спорт очима дітей».

В 1995 році НОК України почав випускати свій офіційний журнал під назвою «Олімпійська арена», який виходить кожного місяця.

У всіх регіонах України працює дитяча Олімпійська академія, де дуже активно працюють з дошкільнятами та привчають до олімпізму.

Щорічно працює такий проект як Всеукраїнська олімпійська книга, започаткований у 2005 році. У всіх куточка країни збудували олімпійські бібліотеки.

Спорт поєднаний з культурою, поєднаний з освітою і спорт це не тільки виступи на олімпійських іграх та вшанування олімпійських чемпіонів це вся та робота яку виконує невеличкий штат з великою кількістю добровольців які працюють в олімпійському русі в нашій країні.

**Висновки.** Україна є унікальною країною, навіть на європейському просторі, тому що люди згадують про коріння олімпійської ідеї в 15, 16, 17 ст, проте саме 1952 рік став тим рубежем від якого ми відміряємо нині усі подальші кроки в олімпійському русі. Відтоді упродовж сорока років українців, становлячи 8-15 % від загальної чисельності команди СРСР, здобували на Олімпіадах від 25 до 55 відсотків очок і медалей. Лише 1994 рік на зимових Олімпійських іграх у Ліллекхаммері, а згодом і на літніх в Атланті на стадіони вперше було внесено наш синьо-жовтий прапор, а олімпійська ідея і культурні витoki олімпізму в Україні не сходять і до сьогодні.

#### Список літератури

1. Енциклопедія олімпійського спорту України / За ред. В. М. Платонова та І. Р. Мацишина. – К.: Олімпійська література, 2005.
2. Кулик В. Олімпійський у серцях вогонь :Історія виникнення та становлення НОК. К, 2008
3. Платонов В. Н., Гуськов С. И. Олимпийский спорт. Учебник (в 2 кн.). К: Олимпийская литература, 1994.
4. Онлайн-семінар «Олімпійський рух в Україні: історія і сучасність». URL: <https://www.youtube.com/watch?v=hwX0zi5lrdM&list=PPSV>.

---

#### НІНА ВАСИЛІВНА ПОПОВА – ВИХОВАНКА КИЇВСЬКОГО «СОКОЛА» І НАЙТИТУЛОВАНИША СПОРТСМЕНКА КИЇВСЬКОЇ ПЕРШОЇ ВСЕРОСІЙСЬКОЇ ОЛІМПІАДИ 1913 РОКУ

---

Щербакoвa Є. Є., Марцінковський І. Б.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна

---

Наприкінці XIX – початку XX століть в Україні, розділений між двох імперій – Російської та Австро-Угорської, як і по всій Європі, відбувалося поступове залучення жінок до спорту. У 1896 р. на Іграх I Олімпіади в Афінах жінки не брали участі в змаганнях. До програми Ігор II Олімпіади в Парижі увійшли змагання жінок з тенісу й гольфу, на Іграх III Олімпіади 1904 року в Сент Луїсі додали жіночі змагання зі стрільби з лука, на Іграх IV Олімпіади у 1908 р. в

Лондоні були включені змагання жінок з тенісу, вітрильного спорту, стрільби з лука і фігурного катання на ковзанах, а на Іграх V Олімпіади у Стокгольмі в 1912 р. жінки виступали у змаганнях з тенісу і вперше включили такі види спорту, як плавання і стрибки у воду. За Російської імперії в Києві відбулася Перша Російська Олімпіада, яка проходила впродовж 20-24 серпня 1913 р. (неофіційні змагання відбувалися до 28 серпня), де вперше у всеросійських змаганнях з легкої атлетики й фехтування взяли участь 12 жінок [1].

**Мета дослідження** – дослідити та показати початки розвитку і досягнення жінок в українському спорті та доповнити біографії його перших і найтитулованіших представниць.

**Методи дослідження:** бібліографічний, історичний, системного підходу, аналізу та синтезу.

**Результати дослідження.** На Першій Російській Олімпіаді виступали спортсмени із Києва, Харкова, Одеси, Катеринослава (нині м. Дніпро), Чернігова, Рівного, Луцька, Кам'янця-Подільська (нині Кам'янця-Подільського), Севастополя, Санкт-Петербурга, Москви, Ростова, Самари, Курська, Новоросійська, Варшави, Риги, Ревеля (сучасний Таллінн, столиця Естонії), Юр'єва (нині м. Тарту в Естонії), Виндави (сучасне м. Вільнюс, столиця Литви), Ковно (тепер м. Каунас у Литві), Тирасполя.

До програми змагань серед жінок входили біг на 60 м і на 100 м, в естафеті 4 по 100 м, штовхання ядра, стрибки у висоту, стрибки у довжину з розбігу та стрибки у довжину з місця. Таким чином, в Олімпіаді в Києві були вперше в олімпійському русі включені змагання з легкої атлетики, оскільки ці види спорту дебютували на міжнародних змаганнях тільки на Іграх IX Олімпіади у 1928 році в Амстердамі. Олімпіада в Києві дала вагомий поштовх для участі жінок в спорті та його розвитку на теренах України й імперії загалом.

У Києві із січня 1913 р. почав виходити журнал «Красота и Сила» (гол. редактори і видавці О. Роханський – № 1-6, пізніше В. Крамаренко й А. Анохін – від № 7), де вперше з російських імперських спортивних видань уводився розділ, пов'язаний із фізичним розвитком жінок [2]. Журнал став офіційним інформаційним партнером Олімпіади в Києві.

На Олімпіаді в Києві серед жінок дворазовою чемпіонкою і дворазовою срібною призеркою стала киянка Ніна Попова. Вона перемогла у бігу на 60 м, подолавши цю дистанцію за 9,1 с, й у бігу на 100 м, установивши всеросійський рекорд – 13,1 с, та стала срібною призеркою у стрибках у висоту, подолавши планку 1 м 22 см, і в стрибках у довжину з розбігу, показавши результат 4 м 12 см, цим самим виборовши 4 медалі (дві золоті й дві срібні) [1]. Біографія київської спортсменки Н. Попової дотепер рясніє неточностями і до кінця ще не з'ясована.

Ніна (за деякими джерелами Наталія) Василівна Попова народилася 1893 р. в Києві. Закінчила гімназію. Спортом розпочала займатися з 1909 року в київському клубі «Сокіл».

Українське патріотичне тіловиховне та руханкове товариство «Сокіл» засноване у Галичині, Буковині, пізніше на Волині, Поділлі, Поліссі, Наддніпрянщині й Надчорномор'ї на зразок чеських та польських патріотично-гімнастичних товариств і діяло з 1894 по 1940 рр. Як організація з фізичного виховання, «Сокіл», разом із подібною йому «Січчю», влаштовували масові здвиги спортивного спрямування: місцеві (у вихідні й святкові дні у селах і містечках), окружні (перший у м. Стрий в 1906, в м. Тернополі в 1910 р.), крайові (у Львові в 1911 та 1914 рр.). Із самого початку свого становлення в Україні сокільський рух мав два відділи – чоловічий та жіночий, де жінки брали активну участь у тренувальних заняттях і показових виступах.

Сокільський рух на території Російської імперії став частиною загальноімперського «Сокільського союзу», першим головою якого став член Держдуми III скликання від Подільської губернії О. Гижицький. Осередки «Сокола» в підросійській Україні діяли у Києві, Одесі (з 1907), Катеринославі (тепер м. Дніпро), Харкові (з 1908), Полтаві та Чернігові (з 1909).

Ніну Попову з юнацьких років захоплювала легка атлетика, фехтування і танці. Регулярні тренування дозволили розвинути талант дівчини і досягти значних успіхів на Олімпіаді в Києві. Після Олімпіади вона поступила і навчалася в школі артистки балету, балетмейстера, хореографа і педагога Броніслави Ніжинської (1891–1972). Впродовж року танцювала в Київському театрі опери та балету. Якийсь час викладала гімнастику в Київській торговій школі. Вийшла заміж і разом з чоловіком інженером-мостобудівником поїхала за місцями його служби. На час приходу радянсько-більшовицької влади перебувала на Уралі в Катеринбурзі, де викладала англійську мову в Уральському політехнічному інституті (така була назва вишу з 1925 по 1930 рр.) [3]. У ті роки чимало працівників (ректорів, викладачів) інституту були репресовані. Чи потрапили вони з чоловіком у «чорні» списки каральних служб не встановлено, але подальша доля Н. В. Попової та дата її відходу у засвіти поки що не з'ясовані. Пошук утруднювався тим, що при шлюбі прізвище спортсменки могло помінятися на чоловіче. Проведене дослідження у «Книга Памяти жертв политических репрессий. Свердловская область» (Екатеринбург, 2001) за ім'ям та по батькові такої особи не виявило.

#### **Висновки:**

1. Встановлено, що на теренах України, розділеної між Австро-Угорською та Російською імперіями, участь жінок у спорті розпочався та розвивався завдяки громадським товариствам, у першу чергу «Соколу» й «Січі».

2. Найтитулованішою спортсменкою в Першій Всеросійській Олімпіаді, що проходила в Києві у 1913 році, стала вихованка київського «Сокола» Н. В. Попова, біографія якої ще й дотепер до кінця залишається нез'ясованою.

**Список літератури:**

1. Бубка С. Н., Булатова М. М. Київ – 1913. Перша Російська Олімпіада. – К.: Олімп. літ., 2013. – 232 с.
2. От редакции // Красота и Сила. 1913. – № 1. – С. 1.
3. Первая чемпионка России // Советский спорт. 1986, 17 сентября. – № 214 (11833). – С. 4.



## СЕКЦІЯ 2 ОЛІМПІЙСЬКИЙ І ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ: АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ТА ВЗАЄМОДІЇ

---

### ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РЕЗУЛЬТАТ КОМАНДНОЇ ГРИ В ГАНДБОЛІ

---

**Абабіна А. С., Кувалдіна О. В.**

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна*

---

**Вступ.** Змагальну діяльність можна розглядати, як керовану свідомістю психічну і фізичну активність, спрямовану за допомогою змагальних дій на досягнення перемоги над суперником в умовах специфічного протистояння і при дотриманні встановлених правил на змаганнях. Змагальна діяльність – це і спільна діяльність спортсменів, тренерів та фахівців з найбільш повної реалізації тренувальних ефектів та інших факторів в умовах офіційних змагань. За словами заслужених тренерів, тренерів національних збірних відрізки гри – це ігрові ситуації, обумовлені сукупністю факторів і зусиль. Значення окремих факторів різне і змінюється відповідно до типу ігрової ситуації. Кожен спортсмен вирішує ігрову ситуацію індивідуально за допомогою техніко-тактичних дій. Їхня ефективність обумовлена рівнем розвитку рухових здібностей, моральними і волевовими якостями гравців. Знання особливостей змагальної діяльності гандболістів різного ігрового амплуа дозволить як тренерам так і самим спортсменам більш відповідально підійти до підготовки до наступних змагань та досягти максимально високих результатів на змаганнях найвищого рівня [3].

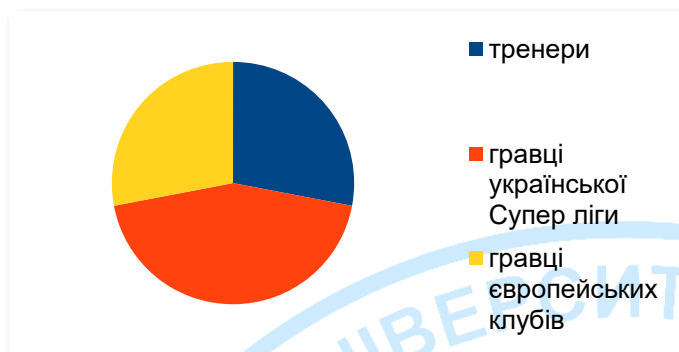
**Мета:** визначити чинники, що впливають на результат командної гри в гандболі.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, експертна оцінка та методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Значна кількість чинників впливають на підсумковий спортивний результат, а саме: якість виконання техніко-тактичних дій індивідуальних, групових, командних, практичні поради тренера під час гри, рівень психологічної підготовки команди, швидкість темпу гри, робота суддів особливо у найважчих іграх, підтримка вболівальників, місце проведення матчів, та багато інших.

Для проведення експертної оцінки чинників, що впливають на результат командної гри в гандболі, нами була розроблена анкета. Експертам було запропоновано оцінити за 10-бальною шкалою вагомість цих чинників, також в них була можливість додати інші важливі на їх думку компоненти. До дослідження були залучені висококваліфіковані тренери, та гравці команди ГК

«Реал», які беруть участь у Супер лізі чемпіонату України, і є призерами цього чемпіонату [1], а також гравці, які грають в європейських клубах.



В дослідженні брали участь сім експертів, з них:  
висококваліфікованих тренери – 2 особи (28%),  
гравчині команди ГК «Реал» – три особи (44%),  
гравчині європейських клубів – дві особи (28%).

Після того, як експерти оцінили за 10-бальною шкалою кожен чинник (1 – найменш вагомий, 10 – найбільш вагомий), ми за допомогою методів математичної статистики знайшли середнє значення та середнє квадратичне відхилення для кожного досліджуваного параметру. Нами були проранжовані ці чинники, від найбільш вагомого до найменш вагомого. Результати експертної оцінки представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Експертна оцінка показників змагальної діяльності гандболістів

| Чинник                                                                                                | Середня оцінка | Середнє квадратичне відхилення |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------|
| 1. Якість виконання індивідуальних техніко-тактичних дій гравця команди                               | 8              | 1,91                           |
| 2. Рівень психологічної підготовки команди (налаштування на гру, взаємодія між тренером та гравцями). | 7,7            | 2,21                           |
| 3. Якість виконання командних техніко-тактичних дій                                                   | 7,3            | 1,89                           |
| 4. Якість виконання групових технічно-тактичних дій                                                   | 7,3            | 2,81                           |
| 5. Практичні поради тренера                                                                           | 6              | 1,00                           |
| 6. Швидкість темпу гри                                                                                | 3,9            | 0,90                           |
| 7. Робота суддів                                                                                      | 3,3            | 2,06                           |
| 8. Місце проведення гри (домашні та виїзні тури)                                                      | 2,1            | 1,07                           |
| 9. Поведінка вболівальників                                                                           | 1,9            | 1,73                           |

Узгодженість думок експертів була перевірена за допомогою коефіцієнта конкордації Кендала  $W=0,66$ , що свідчить про значну однорідність та узгодження думок експертів.

Статистична достовірність коефіцієнта конкордації перевірялась за допомогою  $\chi^2$ -критерію. Розрахунковий  $\chi^2_{\text{роз}}=41,4$ , критичний  $\chi^2_{\text{кр}}=16,92$  ( $\alpha=0,05$ ).

Так як  $\chi^2_{\text{роз}} \geq \chi^2_{\text{кр}}$ , це свідчить, що значення коефіцієнта конкордації Кендала статистично достовірне.

#### **Висновки.**

1. Нами була розроблена анкета для проведення експертної оцінки чинників, що впливають на результат командної гри в гандболі. та проведена експертиза.

2. Найбільш вагомим чинником за результатами експертизи виявилась якість виконання індивідуальних техніко-тактичних дій гравця команди, на другому місці є рівень психологічної підготовки команди (налаштування на гру, взаємодія між тренером та гравцями), однаково високо експерти оцінили якість виконання командних техніко-тактичних дій та якість виконання групових техніко-тактичних дій, наступний чинник – практичні поради тренера, а найменш вагомими чинниками є швидкість темпу гри, робота судів, місце проведення гри (домашні та виїзні тури), поведінка вболівальників.

3. Розуміння та врахування впливу цих чинників змагальної діяльності гандболістів на підсумковий результат гри дозволить тренерам і спортсменам підійти більш відповідально до підготовки до змагань для досягнення найвищих результатів.

#### **Список використаної літератури:**

1. Федерація гандболу України [інтернет]. Доступно: <https://handball.net.ua>.
2. Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Гузар В.М. Ефективність техніко-тактичних дій гандболісток вищої ліги команди ХДУ-Дніпрянка в змагальній діяльності. 2021. С. 69–73.
3. Наумчук В. І., Русанюк В. М. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В ГАНДБОЛІ. 2018. 4 с.
4. Тищенко В. Контроль тренувальної та змагальної діяльності команд високої класифікації з гандболу: монографія. Запоріжжя: 2017. 404 с.

---

## **ФУТБОЛ ЯК ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЙОГО РОЗВИТКУ В УКРАЇНІ**

---

**Анпілогова Марія, Сокол О. В.**

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна*

---

**Вступ:** значимість виступів клубних та збірних команд на міжнародній арені як суттєвий фактор національного престижу обумовлює зростаючий науковий інтерес до аналізу загальних засад управління, економіки, права, кадрового, матеріально-технічного, науково-методичного, медичного забезпечення тренувального процесу. З огляду на це політика розвитку спорту вищих

досягнень спрямована на пошук оптимальних моделей управління спортом у країні [1].

**Мета дослідження** – визначити особливості функціонування футболу як сегменту європейської індустрії послуг, що приносить економічний та соціально-політичний ефект.

**Методи досліджень:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури і джерел інформаційної мережі Інтернет

Футбол у провідних європейських чемпіонатах повністю справляється з цим завданням. Забезпечує створення та підтримку в чемпіонатах своїх країн атмосфери жорсткої конкуренції; формування елітних клубів; наявність досить ефективної та постійно вдосконалюючої системи соціального захисту спортсменів. Контракти гравців стають досконалішими з погляду юриспруденції, створюються профспілки футболістів, активно працюють страхові компанії.

Аналіз наукової літератури показав, що істотний вплив на розвиток сучасного спорту, зокрема футболу, надають процеси комерціалізації та професіоналізації [4]. Постійне розширення мережі комерційних змагань, що проводяться як міжнародними, так і національними федераціями; зміна правил змагань, розвиток комерційної привабливості, збільшення видовищності. За останні десять років було змінено формат проведення кубка «європейських чемпіонів» у лігу «чемпіонів», кубок УЄФА був трансформований у лігу «Європи», що дозволило залучити додаткові інвестиції, спонсорів, великих теле- та радіокомпаній.

Все це дозволило зробити розіграші цих турнірів найпривабливішими з погляду комерції та видовищності на континенті. Клуби одержують фінансовий прибуток уже на етапі потрапляння до цих турнірів і він збільшується залежно від виграних матчів.

Сучасний футбол перетворився на важливий сегмент сфери європейської спортивної індустрії. Його структури на чолі своєї діяльності ставлять використання сучасних технологій, що суттєво розширило зв'язки з іншими галузями економіки. Висока ефективність функціонування сучасного футболу базується на взаємодії двох сфер, що доповнюють один одного – власне футболу та інфраструктури. Саме спільність інтересів представників кожної із сфер сприяє формуванню необхідних умов здійснення спортивних, оздоровчих, освітніх заходів шляхом реалізації технологічних, організаційно-економічних, виробничих, правових та інших зв'язків [3].

Сьогодні професійний футбол є відкритою системою, що взаємодіє із зовнішнім середовищем, основним складовим компонентом якої є спортивне змагання, а в нашому випадку спортивне видовище. Досягненню зазначеного результату сприяють як основні компоненти системи: учасники, організатори, органи управління, засоби масової інформації, так і інші складові: система підготовки футболістів, суддівство, маркетингова та квиткова програми, взаємодія

зі структурами влади (державними, муніципальними), спонсорами, уболівальниками.

Футбол належить до сфери виробництва соціально значущих благ, яка проявляється як у зовнішній формі – гра (видовище), так і у внутрішній – цільова спрямованість та соціальна корисність. Цим значною мірою зумовлюється його популярність серед населення багатьох країн, що зумовило формування та динамічний розвиток його власного сегменту на європейському ринку спортивних послуг.

Футбол як спорт вищих досягнень є сферою виробництва спортивно – тренувальної та спортивно – видовищної послуг, цільовою спрямованістю якої є досягнення та підтримання спортивної форми, створення спортивного видовища, задоволення естетичних потреб глядачів, а також їх потреби в спілкуванні та активному дозвіллі. Футбол як процес праці є сферою застосування фізичних, інтелектуальних та інших здібностей не тільки спортсменів – професіоналів, а й тренерів, суддів, агентів, організаторів, спонсорів, виробників інвентарю та обладнання та інших суб'єктів ринку. В основу формування та розвитку професійного спрямування покладено реалізацію мети задоволення особистої зацікавленості як з боку спортсменів, так і з боку людей, які забезпечують організацію різних спортивних заходів.

Індустрія футболу на ринку та реалізація послуг має низку особливостей. У футболі, на відміну від матеріальних продуктів, послуги здійснюються та споживаються в основному одночасно і не підлягають зберіганню. Тому споживання більшості видів послуг на безпосередньому контакті між їхніми виробниками (спортсменами, тренерами) та споживачами (глядачами, тренерами), крім посередництва.

Реалізація послуг у футболі тісно взаємодіє з торгівлею супутніми товарами (спортивний інвентар, обладнання, екіпірування тощо) та надає на неї зростаючий вплив.

Сучасний футбол також функціонує під впливом соціально-політичних та економічних процесів, що, головним чином проявляється, в адміністративних та економічних зв'язках його суб'єктів, залученні відомих політичних та громадських діячів, які стають керівниками спортивних федерацій, присутні на спортивних заходах, матчах.

**Висновки.** Сучасний футбол є сукупністю соціально-економічних відносин приватного та публічного характеру, що виникають між суб'єктами у зв'язку з їхньою участю у професійній спортивній діяльності.

Футбол на сучасному етапі у всіх його проявах (масовий, олімпійський, професійний) є виробником широкого спектру послуг, до яких належать: проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять, спортивно-

видовищних заходів, організація та проведення навчально-тренувального процесу; надання спортивних споруд населенню; інформаційно-консультативні.

Освітні та інші послуги. При цьому споживання його як послуги приносить значний економічний та соціально-політичний ефект суб'єктів футболу та має високу інформаційно-розважальну цінність для глядача.

#### Література:

1. Алтухов С.В. Державне управління та ринкове саморегулювання економіки професійного спорту в Російській Федерації: автореф. дис. на соіск. вчений степ. канд. екон. наук. Москва. 2007. 27 с.
2. Олімпійський спорт: у 2 т./В.М. Платонов, С.М. Платонов, С.М. Бубка, М.М. Булатова та ін: під заг. ред. В.М. Платонова. К., Олімпійська література. 2009. Т.2. 696 с.
3. Переверзін І.І. Про структуру сучасного спорту вищих досягнень та соціально-правовий статус спортсменів професіоналів / І.І. Переверзін, Ф.П. Суслов // Теорія та практика фіз. культури, 2002. №5. С. 57–61
4. Miller T. Globalization and sport: грати на світі / T. Miller, G. Lawrence, J. McKay, D, Rowe. London, Sage. 2001. pp. 221-245.
5. Coakley J. Sport in Society: Issues and Controversies / J. Coakley. St. Louis: C. V. Mosby Co. 1978. pp. 198-205.

---

#### ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСИСТІВ

---

Багбеков Т. Р., Кувалдіна О. В., Болотникова Т. Г.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна

---

**Вступ.** Історія сучасного тенісу починається в другій половині XIX століття. Саме тоді з'явилася гра, що в той час називалася «лаун-теніс», попередницею якої була давніша гра в приміщеннях. Вімблдонський турнір, найстаріший зі збережених по теперішній час, проводиться з 1877 року, а перше змагання національних збірних – Кубок Девіса – веде свою історію з 1900 року. Теніс є частиною програми Олімпійських ігор сучасності, починаючи з I Олімпіади, що пройшла в 1896 році, але з більш ніж піввіковою перервою, яка завершилася тільки в 1988 році. Спочатку теніс офіційно був аматорським видом спорту; перші гравці-професіонали з'явилися в тенісі в 20-ті роки XX століття, а з кінця 1960-х років почалася так звана «Відкрита ера», в рамках якої всі турніри стали відкритими як для любителів, так і для професіоналів і були об'єднані в кілька великих циклів («турів») під управлінням міжнародних організацій ITF (International tennis federation), ATP (Association of tennis professionals) і WTA (Women's tennis association) [4].

На сьогоднішній день теніс є дуже популярним видом спорту у багатьох країнах, тому він має чимало прихильників починаючи від любителів, які

приходять отримати задоволення, та до професіоналів, які тренуються майже весь день, щоб показати найвищі результати на змаганнях високого рівня. Підготовка займає важливе місце у житті тенісистів-професіоналів. Вони вдосконалюють свої фізичні, технічні, тактичні вміння, але все не можливо реалізувати в повну силу, якщо не вистачає достатньої психологічної підготовки. Тому **мета** роботи полягає у вивченні особливості психологічної підготовки спортсменів-тенісистів, а **методами** дослідження є аналіз і узагальнення наукової й методичної літератури.

**Результати.** За даними вітчизняних вчених (Платонов В. М., Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Круцевич О. С.) психологічна підготовка – це формування, розвиток і вдосконалення властивостей психіки, які потрібні для успішної діяльності спортсменів.

Психологічна підготовка до змагань складається з двох розділів: загальної психологічної підготовки до змагань, яка проводиться протягом усього року і спеціальної психологічної підготовки до виступу в конкретних змаганнях.

У ході загальної психологічної підготовки до змагань формується високий рівень змагальної мотивації, змагальні риси характеру, перед змагання та змагальна емоційна стійкість, здатність і самоконтроль і саморегуляції в змагальній обстановці. У ході психологічної підготовки до конкретних змагань формується спеціальна (передзмагальна) психічна бойова готовність спортсмена перед виступом, що характеризується впевненістю у своїх силах, прагненням до успіху, оптимальним рівнем емоційного збудження, стійкістю до впливу внутрішніх і зовнішніх перешкод, здатністю керувати своїми діями, емоціями і поведінкою, умінням негайно і ефективно виконувати під час виступу дії, необхідні для успіху [1].

Термін психологічна підготовка найчастіше використовується для позначення широкого кола дій тренерів, тенісистів, спортивних психологів, та менеджерів, які спрямовані на формування і розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсмена-тенісиста і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях [2].

В якості засобів психологічної підготовки спортсмена найчастіше використовуються: формування світогляду, навіювання та самонавіювання, підготовка через участь у діяльності, контроль та самоконтроль, а також можливості фізіотерапії, психофармакології та електростимуляції.

Найбільш важливою та одночасно складною проблемою є формування мотивів спортивної діяльності, у тому числі світогляду, як найбільш стійкого мотиву. Навіювання та самонавіювання, як правило, проводяться у формі гетеротренінга (з допомогою гіпнотизера), аутотренінгу (психорегулювальне тренування, психом'язове тренування, ідеомоторне тренування), у формі сюжетних уявлень (конкретного суперника, місця проведення майбутніх змагань, дій судді), «репортажу» у напівсні (де тренер проводить умовний репортаж із

змагань), повторення клятв перед матчем, а також за допомогою «наївних» методів (талісманів, різних прикмет, «щасливого» одягу та взуття).

Підготовка в діяльності – це найбільш різноманітний засіб психологічної підготовки спортсменів-тенісистів який пов'язаний з динамікою спортивної форми, набуттям фізичних якостей та навичок, завжди поєднується з психічними процесами, з розвитком особистості, з формуванням ставлення до тренувальних та змагальних навантажень, з реалізацією досягнутого рівня розвитку, у тому числі і психічного [3, 5].

Контроль та самоконтроль здійснюється у формі щоденників, звітів за пам'яттю про тренувальні та змагальні ситуації, виставлення оцінок тренерам та гравцям за проміжними та підсумковими параметрами тренування, відеозаписів та контролю з приладами, спостережень за емоційними проявами (сміху, гніву), а також за настроєм, самопочуттям – бажанням працювати, тривожністю, безсонням.

Фізіотерапевтичні, апаратурні та психофармакологічні засоби найчастіше використовуються для корекції психічних станів і в спеціальну групу виділяються лише у зв'язку з необхідністю для їх застосування особливого обладнання, приладів та препаратів. Досить широко використовуються ці засоби в спорті вищих досягнень і меншою мірою – у роботі з юними тенісистами. Ними досить ефективно знімається психічна напруга, знижується відчуття болю в опорно-руховому апараті, покращується настрій, підвищуються адаптаційні можливості організму стосовно до навантажень та вирішуються деякі більш специфічні проблеми психологічної підготовки. До числа вказаних засобів належать: сауна, масаж, гідромасаж та електромасаж, басейн, функціональна музика, апарати електроанальгезії та електронаркозу, психотропні фармакологічні засоби (транквілізатори, антидепресанти, психостимулятори, адаптогени) [1, 3, 5].

Отже за аналізом і узагальненням наукової літератури можна зробити **висновки**, що психологічна підготовка здійснюється завжди в поєднанні з іншими видами спортивної підготовки, є складним і тривалим процесом, який має різноманітні засоби, кожен з яких спрямований на підготовку до визначеного виду діяльності в спорті, що зумовлює їх конкретну мету, зміст та специфіку організації.

#### Список використаної літератури

1. Бочелюк В.Й. Психологія спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Бочелюк В.Й., Черепехіна О.А. – Київ: Центр учбової літератури, 2007. – 224 с.
2. Воронова В.І. Психологія спорту : [навч. посіб.] / Воронова В.І. – 3-тє вид., без змін. – Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література, 2017. – 271 с.
3. Гуменюк Н.П., Клименко В.В. Психологія фізичного виховання та спорту Київ: Вища школа. 1985р.

4. Ложкін Г.В. Психологія спорту: схеми, коментарі, практикум: навчальний посібник / Ложкін Г.В. – Київ: Освіта України, 2011. – 484 с.

5. Сосіна В.Ю. Психологічна підготовка в спорті: лекції для студентів / Сосіна В.Ю. – Львів, 2013, 54 с.

## АНАЛІЗ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ-ФЕХТУВАЛЬНИКІВ

Болдарєв Б. С., Кувалдіна О. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна

**Вступ.** Для досягнення найвищих результатів у своєму виді спорту тренери та спортсмени повинні проводити велику та комплексну працю впродовж тренувального процесу.

Для спортсменів важливі фізичні якості, але не тільки вони вирішують результат на змаганнях. Психічна підготовка також не менш важлива для спортсмена, особливо це стосується видів-єдиноборств. Вивчення психофізіологічних показників спортсменів допомагає індивідуалізувати підхід тренерів до підготовки, що може позитивно сказатись на результаті спортсмена, тому дослідження тематики проводяться та є актуальним (С. Смирновський, Ю. Бріскін, С. Смеречинська, М. Педосенко, О. Ковач).

**Мета.** Проаналізувати психофізіологічних показників у кваліфікованих спортсменів з фехтування.

**Методи дослідження.** Аналіз літератури, психофізіологічні тести та методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У дослідженні взяло участь 12 кваліфікованих фехтувальників на рапірах, серед яких 1 майстер спорту міжнародного класу, 5 майстрів спорту України та 6 кандидатів у майстри спорту України. Усі досліджувані вихованці МСДЮСШОР з фехтування.

Для визначення зорово-моторних реакцій та типу нервової системи було обрано теппінг тест.

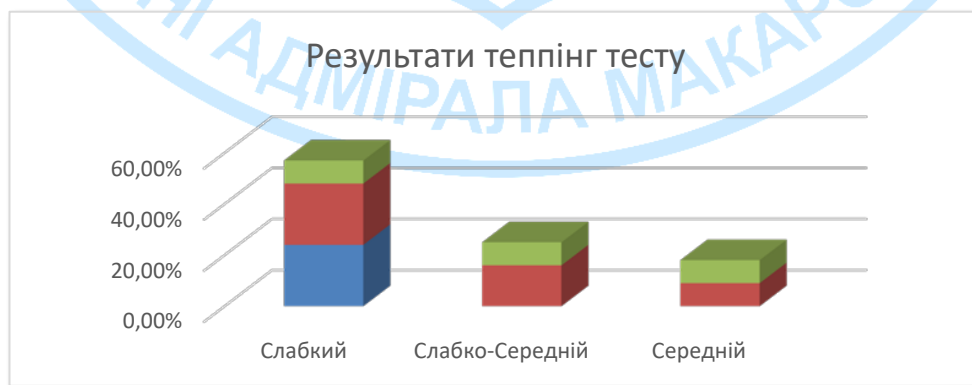


Рис. 1. Гістограма показників теппінг тесту у спортсменів (%)

За результатами дослідження простої швидко-зорової реакції та типу нервової системи, серед спортсменів – 57% – слабкий тип нервової системи, 25% – слабко-середній тип, 18% – середній тип. Сильний тип відсутній.

Асоціативний експеримент на виявлення професійних орієнтирів за методикою Віктора Петровича Глухова. Під час виявлення типів асоціативних реакцій спортсменам було запропоновано ряд слів для складання асоціацій, на основі обраних асоціацій була дана оцінка їх синтагматичним, парадигматичним та логічним показникам асоціацій. Якщо показник більше 3 – людина має схильність до прояву певної якості, але потрібно її розвивати.

Таблиця 1

**Виявлення типів асоціативних реакцій**

| Спортсмен №    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
|----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Синтагматичні  | 1  | 1  | 1  | 0  | 3  | 2  | 1  | 2  | 0  | 4  | 1  | 1  |
| Парадигматичні | 24 | 18 | 18 | 24 | 20 | 16 | 16 | 19 | 21 | 18 | 19 | 24 |
| Логічні        | 3  | 7  | 8  | 4  | 1  | 6  | 7  | 4  | 6  | 5  | 6  | 2  |

Дослідження показало, що 100% спортсменів мають високий показник парадигматичних реакцій, що означає їх схильність до «важких» видів спорту, в тому числі і до Олімпійських видів, 16% – синтагматичні реакції – схильність до «легких» та 83% – логічні реакції – схильність до командних видів.

Тобто у всіх спортсменів ярко виражені парадигматичні асоціації, що показує їх схильність до обраного виду спорту. Так як фехтування також мають і командні змагання, тому на середньому рівні знаходяться і логічні асоціації але потребують розвитку.

При інтерпретації показників дослідження тестування сприйняття часу для виявлення ступеню тривожності використовують наступні орієнтовні оцінки: 55–65 с. – норма; менше 55 с. – тривожність; більше 65 с. – поганий рівень реакції. Дослідження демонструє стан спортсмена та його можливості орієнтування у часі та просторі.

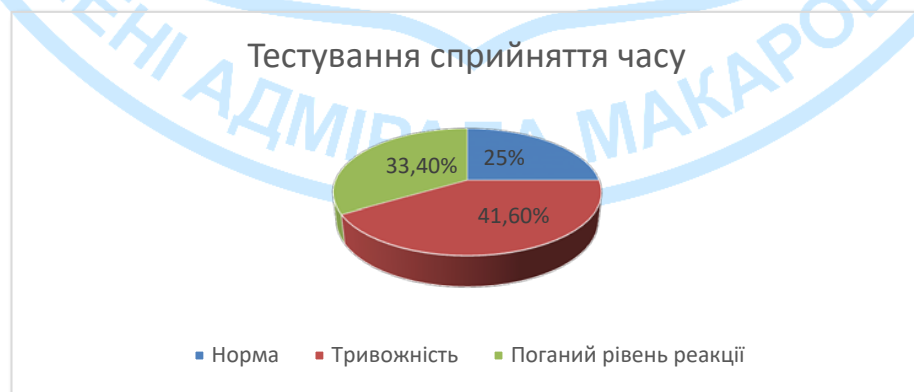


Рис. 2. Діаграма показників за тестом сприйняття часу (%)

Результати тестування показали, що у межах норми знаходиться 25 % досліджуваних, в них відзначається гарна адаптацією до різних навантажень та хороша зосередженість, оптимальний стан для змагання. 41,6 % мають тривожний стан, що відображає складність саморегуляції у напруженій ситуації та погану витривалість фізичного навантаження. У 33,4 % спортсменів занадто розслаблений стан, поганий рівень реакції та затормодженість.

**Висновок.** Вивчення психофізіологічних показників спортсменів виступає одним з актуальних напрямів дослідження. Було визначено психофізіологічні характеристики кваліфікованих фехтувальників на рапірах за показниками концентрації уваги, зорово-моторної реакції, схильності до видів спорту. На підставі цих результатів можливо індивідуалізувати підготовку спортсменів, що сприяє покращенню результату.

### Література

1. Бусол В. Характерні риси сучасного фехтування як олімпійського виду спорту / Бусол В., Азарченков П. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2006. – Вип.10. – С. 473–478.
2. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Метод, посібник / Коробейніков Г.В., Дудник О.К., Коняєва Л.Д. та ін. К., 2008. 64 с.
3. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.
4. Ухтомский А.А. Доминанта как фактор поведения // Журнал практикующего психолога. 2005. Т. 11. С. 9–38.
5. Смирновський С., Пецух О., Ковач О., Куніковський С., Гандзіарський К. Психофізіологічні характеристики фехтувальників на шпагах на етапі попередньої базової підготовки / С. Смирновський, О. Пецух, О. Ковач, С. Куніковський, К. Гандзіарський // Молода спортивна наука України – 2020. Т.1. С. 30–31.
6. Смеречинська С., Педосенко М., Смирновський С. Психофізіологічні характеристики фехтувальників на шпагах на етапі попередньої базової підготовки / С. Смирновський, С. Смеречинська, М. Педосенко // Спортивна наука України – 2018. № 3(85). С. 41–45.

---

### МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПІДБОРУ ЕКІПАЖІВ У АКАДЕМІЧНОМУ ВЕСЛУВАННІ

---

Габаль В. О., Кувалдіна О. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна

---

Відомо, що «командність» у веслуванні особлива, її не можна порівняти з командами в ігрових видах спорту. Веслярі включені в єдину систему рухів, важко оцінити ефективність діяльності одного весляра ізольовано від команди (деяка

аналогія веслувального екіпажу є лише у разі, коли порівняння ведеться з велосипедними тандемами) [1-2].

Практика показує, що при комплектуванні командних човнів необхідно враховувати біомеханічні параметри діяльності, а саме прагнути до їх ідентичності веслярами одного екіпажу. Психологічна підготовленість, статус і психічні стани веслярів при цьому можуть розрізнятися [3]. Це обумовлено вимогами, що пред'являються до положення весляра в командному човні (загребний, весляр першого номера, рульовий). Рольовий розподіл у веслувальному екіпажі є, але спортсмени в кожен момент часу виконують однакові фізичні дії. Необхідно враховувати, що веслувальний екіпаж – система ізольована (тренер знаходиться на березі або у катері). Під час проходження дистанції змагання не може бути проведена заміна спортсмена, а члени екіпажу не можуть покинути його фізично [4].

Для виявлення зв'язку біомеханічних і психологічних параметрів діяльності проведено педагогічний експеримент. Мета даного досвіду – визначити, чи володіє група веслярів, що складають один екіпаж міцністю своєї структури при перенесенні діяльності в інші умови.

Експериментальна група (ЕГ) складалася з веслярів початкової підготовки (2 роки навчання), що тренуються протягом року в одному складі (в четвірках і двійках) і мають сформовану структуру всередині екіпажу.

Контрольна група (КГ) складалася з веслярів такого ж віку і кваліфікації, що не відрізняються за рівнем підготовленості, але зібраних за підгрупами (по четверо і по двоє) випадковим чином, які не працювали раніше разом в такому складі.

Підгрупам було запропоновано виконати чотири фізичних вправи, простих з технічно-рухової точки зору, але вимагали певного рівня організації:

- 1) перемістити шведську лавку з одного кінця спортивного залу в інший, задіявши всіх членів команди;
- 2) виконати синхронні присідання з вихідного положення стоячи в колоні, руки на плечі попереду стоячому;
- 3) виконати синхронні нахили з вихідного положення стоячи в шерензі, витягнуті руки на плечі поруч стоячому;
- 4) з вихідного положення стоячи в колоні і тримаючи в лівій руці одну гімнастичну палицю, передати синхронно палицю в праву руку над головою.

У цих вправах випробувані повинні об'єднатися в біомеханічну систему і виконати одні й ті ж дії. При однакових рухах необхідно зорієнтуватися на створення внутрішньої рольової структури (хто буде очолювати колоні, хто буде задавати темп, напрямок виконання вправи, створювати узгодженість між усіма членами підгрупи). При виконанні кожної вправи кількісно оцінювалися два показника:

1. Час від моменту оголошення завдання до початку його організованого виконання (до руху з лавкою в певному напрямку, до прийняття вихідного положення і початку злагоджених дій в інших вправах), в секундах;

2. Якість виконання завдання, що оцінюється за 5-бальною системою (1 – завдання повністю не вийшло виконати, 2 – завдання виконано з відсутністю синхронності, з розривами біомеханічного ланцюга, 3 – завдання виконано зі значними відхиленнями в синхронності, 4 – завдання виконано з незначними недоліками, 5 – завдання виконано правильно, швидко, точно, синхронно). Результати експерименту представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Виконання спільних дій веслярами, які тренуються в одному екіпажі і випадковими підгрупами**

| Показники                                              | ЕГ (n = 20)  | КГ (n = 20)  | P         |
|--------------------------------------------------------|--------------|--------------|-----------|
| 1. Час організації спільних дій (t, c)                 | 11,09 ± 1,35 | 25,89 ± 1,97 | P < 0,001 |
| 2. Якість виконання спільних дій (5-ти бальна система) | 4,63 ± 0,21  | 3,21 ± 0,31  | P < 0,001 |

Експеримент показав, що веслярі, що тренуються в одному екіпажі, достовірно:

- витрачають менше часу на організацію виконання завдань, що вимагають спільного вирішення задач, ніж веслярі випадкових підгруп ( $p < 0,001$ );
- більш ефективно виконують завдання зі спільної взаємозалежної діяльності, ніж веслярі випадкових підгруп ( $p < 0,001$ ).

Проведене тестування дозволяє зробити висновок про те, що вже на етапі початкової підготовки веслярі, які тренуються в одному екіпажі, набувають стійкої внутрішньої групової структури, яка дозволяє більш ефективно виконувати групові завдання членами екіпажу в інших умовах (поза човном). Це, в свою чергу, дає підставу використовувати спеціальні групові вправи на суші зі збереженням біомеханічної складової (вправи у зв'язці, з одним предметом) для прискорення «скочування» команди, для моделювання рольового розподілу і соціальних відносин в човні.

Ключові слова: веслування, човни, екіпаж, біохімічний зв'язок, експеримент.

**Список використаних джерел**

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с.

2. Платонов К. К. К проблеме оптимизации психологической структуры спортивного коллектива / К. К. Платонов, О. К. Ильин // Психологические факторы надежности деятельности спортсмена. – М., 1977. – С. 71 – 75.

3. Савельева А. Н. Влияние тренировочного процесса в гребле на лодках «Дракон» на социализацию молодых людей / А. Н. Савельева // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 6. – С. 42 – 45.

4. Степанова О. Н. Управленческая деятельность тренера: виды, объекты, критерии эффективности / О. Н. Степанова, А. С. Махов, Е. Н. Латушкина, Ю. С. Бернина // Теория и практика физической культуры. – М., 2016. – № 3. – С. 66 – 68.

---

### УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 16-18 РОКІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БІГУ НА 400 МЕТРІВ

---

**Габер В. Р., Деркач В. М.**

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна*

---

**Вступ.** Процес спортивної підготовки здійснюється за рахунок функціональних можливостей, які на практиці реалізуються через фізичну, технічну, тактичну, психологічну та інтегральну підготовку. Комплексна структура підготовки спортсменів забезпечує необхідний спеціальний рівень спортивної працездатності, на якій будуються високі спортивні досягнення [3, 6, 7].

Біг на 400 м, з точки зору фізіологічних змін в організмі, які відбуваються за час подолання дистанції, є одним з найважчих видів легкої атлетики, оскільки бігун знаходиться в умовах абсолютної гіпоксії і при цьому підтримує високу швидкість бігу [2, 5, 10].

Процес підготовки спринтерів відрізняється особливостями технології досягнення високих результатів. Ефективність цього процесу, перш за все, залежить від раціональної побудови та планування тренувального процесу підготовки на різних його етапах [3, 4, 7].

У теорії та практиці спортивного тренування доведено, що у спринтерів розвиваються три складові швидкісних якостей: швидкість реакції, швидкість одиночного руху і частота рухів за одиницю часу. В той же час, матеріали досліджень свідчать, що усі три прояви швидкості найкраще розвиваються з 13 до 15 років і досягають найвищих значень в 16-18 років [5, 9, 12].

**Метою** дослідження є розробити та експериментально обґрунтувати програму вдосконалення фізичної підготовленості легкоатлетів, які спеціалізуються у спринтерському бігу шляхом застосування нормобаричного гіпоксичного дихання для покращення результатів у бігу на 400 м.

**Об'єктом** дослідження є тренувальний процес бігунів на 400 м на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Предметом** дослідження є зміст програми вдосконалення фізичної підготовленості бігунів на 400 м на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Методи дослідження:**

1. Теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної вітчизняної та зарубіжної літератури.

2. Педагогічні методи: опис, порівняння, аналіз, синтез, узагальнення

3. Емпіричні методи: педагогічне тестування (фізичної і технічної підготовленості), телеподометрія, відеометрія, методи оцінки стану серцево-судинної системи і системи дихання, інтервальне гіпоксичне тренування.

4. Методи математичної статистики.

**Результати дослідження.**

Для дослідження впливу нормобаричної гіпоксії застосовувалася методика А. З. Колчинської, де використовувалися гіпоксичні впливи зворотнього дихання у замкнутому просторі та спеціальний тренувальний вплив.

Інтервальне гіпоксичне тренування засновується на адаптації до двох видів гіпоксичного впливу: зниження парціального тиску кисню ( $PO_2$ ) у повітрі, яке видихається, а також до гіпоксії навантаження [8, 9, 12].

В ході зворотного дихання фіксувалися функціональні показники серцево-судинної системи: ЧСС, ХОК, КВО<sub>2</sub>. Коефіцієнт використання кисню: система дихання – ДО, ЧД, ХОД,  $PO_2$  (табл. 1).

Наведені матеріали дослідження свідчать про поступове зниження у кожній серії зворотного дихання його тривалості і значній зміні співвідношення  $FeCO_2$  і  $FeO_2$ . Так, тривалість зворотного дихання у замкнутому просторі в десятій серії збільшилась на 90,7 %. Разом з тим такий стан сприяв підвищенню  $FeCO_2$  на 61,5 %, а  $FeO_2$  зменшився на 42,5 % ( $p < 0,001$ ).

У десятій серії зворотного дихальний об'єм ( $DO_2$ , л) на 1,75%, що викликало підвищення ХОД на 45,0% за рахунок частоти дихання.

Спостерігається підвищення ЧСС на 36,2% і зниження КВО<sub>2</sub> на 27,1 % ( $p < 0,001$ ).

Таблиця 1

| Т, хв.   | $FeCO_2$ , % | $FeO_2$ , % | ХОД,<br>л хв. <sup>-1</sup> | ЧСС<br>скор./хв. | КВО <sub>2</sub> ,<br>мл/хв. |
|----------|--------------|-------------|-----------------------------|------------------|------------------------------|
| 7,5±0,03 | 1,8±0,01     | 19,3±0,07   | 9,86±0,02                   | 65,0±0,70        | 17,12±1,10                   |
| 6,6±0,01 | 4,0±0,02     | 17,0±0,1    | 16,64±0,01                  | 72,0±0,78        | 33,05±0,90                   |
| 5,6±0,03 | 5,4±0,03     | 15,5±0,07   | 11,71±0,09                  | 73,3±0,90        | 35,57±0,07                   |
| 4,0±0,06 | 6,1±0,07     | 14,3±0,12   | 12,16±0,03                  | 74,8±1,01        | 31,40±0,40                   |
| 3,1±0,04 | 6,3±0,04     | 14,0±0,09   | 11,90±0,04                  | 83,6±0,97        | 29,12±0,91                   |
| 2,6±0,04 | 6,7±0,03     | 13,7±0,11   | 11,98±0,02                  | 94,50±1,00       | 30,57±0,40                   |
| 2,2±0,01 | 7,2±0,02     | 13,0±0,08   | 12,12±0,03                  | 105,5±1,23       | 31,33±0,70                   |

| Т, хв.   | FeCO <sub>2</sub> , % | FeO <sub>2</sub> , % | ХОД,<br>л хв. <sup>-1</sup> | ЧСС<br>скор./хв. | КВО <sub>2</sub> ,<br>мл/хв. |
|----------|-----------------------|----------------------|-----------------------------|------------------|------------------------------|
| 1,8±0,02 | 7,4±0,03              | 12,4±0,12            | 12,87±0,01                  | 108,3±1,31       | 26,51±0,09                   |
| 1,7±0,03 | 7,5±0,01              | 12,0±0,09            | 13,32±0,05                  | 109,3±1,23       | 26,11±1,15                   |
| 0,7±0,02 | 7,8±0,03              | 11,7±0,08            | 15,60±0,03                  | 111,80±1,21      | 27,72±1,21                   |

Аналізуючи матеріали дослідження можна зробити висновок, що постійне підвищення FeCO<sub>2</sub> в повітрі, що видихається є стимулятором підвищення легеневої вентиляції, яка підвищується за рахунок збільшення частоти дихання не дивлячись на деяке зниження дихального об'єму – підвищення вентиляції легенів становило 45,0 %, а зниження дихального об'єму – 1,75 %. Характерно відзначити, що підвищення ЧСС відбувалося паралельно підвищенню частоти дихання і становило 36,2 % ( $p < 0,001$ ).

Результати дослідження аналогічні літературним даними [1, 3, 11] в яких показано, що підвищення FeCO<sub>2</sub> до 7,0 % частота дихання різко підвищується. Доречно сказати, що накопичення FeCO<sub>2</sub> менше 7,0 % не викликає значного підвищення – це явище напевно відбувається за рахунок зниження чутливості дихального центру у бігунів на 400 м з бар'єрами у процесі довгостроковій адаптації до умов тренувальної і змагальної діяльності. Але підвищення FeCO<sub>2</sub> на 8,0% значно впливає на дихальний центр.

Таким чином, компенсаторним механізмом під час зворотного дихання в замкнутий простір є підвищення показників вентиляції легенів і частоти серцевих скорочень.

Нормобаричне інтервальне гіпоксичне тренування бігунів на 400 м тривало 10 сеансів, кожен з яких становив 10 серій. Представлені матеріали дослідження (табл. 1) свідчать про значне збільшення кожної серії зворотного дихання і підвищенні рівнів функціонального стану.

#### **Висновки.**

У ході дослідження було складено декілька висновків:

1. Доведено, що впровадження розробленої нами програми у тренувальний процес легкоатлетів ЕГ, які спеціалізуються у бігу на 400 м сприяло покращенню усіх показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості на більш достовірному рівні, ніж у спринтерів КГ. Інтегральним показником спеціальної фізичної підготовленості визначено результат гладкого бігу на 400 м, який у ході дослідження в ЕГ покращився на 1,35 с ( $p < 0,001$ ). Натомість, приріст у спортсменів КГ склав 0,89 с при  $p < 0,01$ .

2. У ході дослідження визначено, що застосування гіпоксичного тренування, в яке входило зворотне дихання у замкнутому просторі та виконання спеціальних вправ анаеробної інтенсивності сприяло розвитку морфофункціональних систем, від рівня яких залежить результат бігу на 400 м. Застосування регресійного аналізу дало змогу встановити найбільш впливові фактори для досягнення

спортивного результату. На початку дослідження найбільш впливовими факторами досягнення спортивного результату є: систолічний об'єм крові (СОК), хвилинний об'єм крові (ХОК), Індекс гарвардського степ-тесту (ІГСТ) і форсований видих (Фвидих). В кінці тренувального етапу найбільш впливовими факторами у подоланні спринтерської дистанції є: систолічний об'єм крові (СОК), хвилинний об'єм крові (ХОК), форсований видих (Фвидих) і частота серцевих скорочень.

### Список літератури

1. Алабін В.Г. Досконалення системи багаторічного тренування юних легкоатлетів. Автореф. дис. на докт. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика фізичного виховання, спортивного тренування, оздоровчої та адаптивної фізичної культури». Київ, 1994. 44 с.
2. Бірюк С. Бірюк В., Лапшинська Н. Взаємозв'язок і спрямованість засобів фізичної і технічної підготовки у юних бар'єристів. Молода спортивна наука України. 2004. Випуск 8. Том 1. С. 31-300.
3. Бірюк С.В., Бірюк В.В. Олімпійський спорт: навчальний посібник. Миколаїв: Поліграфічне підприємство СПД Румянцева Г.В., 2017. 104 с.
4. Булатова М.М., Платонов В.Н. Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки спортсменов. Спортивная медицина. 2008. № 1. С. 95-119.
5. Горлов А.С. Совершенствование системы управления беговой тренировочной нагрузкой юношей-спринтеров на этапах многолетней подготовки. Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи: матер. II міжн. науково-практ. конф. (17-18 листоп. 2010 р., Донецьк). Донецьк: ДонНУ, НордПрес, 2010. С. 68-72.
6. Караулова С.І. Порівняльна характеристика щодо оцінки адаптаційних можливостей організму спортсменів, які спеціалізуються у бігу на короткі дистанції. Актуальні проблеми в сферах науки та шляхи їх вирішення : Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.; (20-21 листопада 2015, Київ). Київ. 2015. С. 12-16.
7. Караулова С.І. Теоретико-методичні аспекти управління тренувальним процесом спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у бігу на короткі дистанції, в олімпійському циклі підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімп. і проф. спорт». Київ, 2020. 43 с.
8. Кийко А.С., Мулик В.В. Влияние различных режимов прерывистой гипоксии на функциональное состояние квалифицированных альпинистов. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури : зб. наук. праць. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Випуск 5 (87) 17. С. 48-53.

9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. Ч.2 – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. 248 с.
10. Kutek, T., Akhmetov, R., Vovchenko, I., Dmitrenko, S., Shaverskyi, V., Chernyshenko, T. Development and application of model characteristics for optimizing the educational and training process of qualified athletes. Journal of Physical Education and Sport. 2018. V. 18. № 2 (138). P. 933-936. <https://efsupit.ro/index.php/archive?id=90>
11. Rovniy A., Pasko V., Dzhym V., Yefremenko A. Dynamics of special physical preparedness of 16-18-year-old rugby players under hypoxic influence. Journal of Physical Education and Sport, 2017. No. 17(4), P. 2399-2404.
12. Rovniy A., Pasko V., Galimskyi V. Hypoxic training as the basis for the special performance of karate sportsmen. Journal of Physical Education and Sport, 2017. 17 (3), 1180-1185.

---

**ПРОБЛЕМА «ЧІТЕРСТВА» В ПРОФЕСІЙНИХ ШАХАХ, ЇЇ ВПЛИВ НА  
ШАХОВУ СПІЛЬНОТУ ТА МЕТОДИ БОРОТЬБИ ПРОТИ НЕЧЕСНОЇ ГРИ**

---

**Горощенко Д. В., Болотникова Т. Г.**

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна*

---

**Вступ.** Загальновідомо, що людство грає в шахи понад півтори тисячі років. Винайдені в Індії в V–VI столітті, шахи поширилися практично по всьому світі, ставши невід’ємною частиною людської культури. В Європі шахи з’являються в IX столітті, і не зважаючи на намагання церкви заборонити їх, як азартну гру, поступово набули популярності. Зокрема, провідних шахістів шанували при королівських дворах Іспанії, Італії, Англії та Франції. В період з XV по XIX століття шаховими «зірками» були такі шахісти як Руй Лопес, Луїс Лусена, Джовані Леонардо, Джоакінно Греко, Француа-Андре Філідор, Луї Лабурдоне, Алекс МакДоннел Говард Стаунтон, Адольф Андерсен, Пол Морфі. Вони зробили великий внесок в теорію шахової гри, були найкращими шахістами свого часу та по праву називаються «Некоронованими чемпіонами світу». Вільгельм Стейніц, перемігши у 1886 році в матчі з 20 партій Йоганна Цукерторта, став першим офіційним чемпіоном світу з шахів. Вважається, що з цього часу шахи набули ознак професійної діяльності.

У першій половині XX століття на змїну шаховій школі позиційної гри, притаманній В. Стейніцу, Е. Ласкеру, З. Таррашу надходила школа «гіпермодерністів» на чолі з А. Німцовичем, Р. Реті, О. Алехіним. У цей період спостерігається бурхливий розвиток теорії шахових дебютів, нові погляди на питання боротьби за центральні поля, методи та способи гри у захисті. У 1924 році створено міжнародну шахову федерацію (ФІДЕ), а у 1927 році проведено першу шахову Олімпіаду. З тих пір, шахісту, для досягнення

високих спортивних результатів, допомагають «команди тренерів», в обов'язки яких входить обробка великої кількості дебютної інформації, підготовка до гри з конкретним суперником та аналітична робота над пошуком нових ідей.

На початку 50-х років XX століття електронно-обчислювальні машини (ЕОМ) починають «грати в шахи». У 1976 році, під керівництвом 6-го чемпіона світу Михайла Ботвинника ЕОМ ICL4-70 вирішує відомий «етюд Реті».

У 1997 році чинний тоді чемпіон світу Гаррі Каспаров поступається у матчі шести партій комп'ютерній програмі DEEP BLUE. З початку 2000-х років шахові комп'ютерні програми (движки) – Junior, Fritz, Rybka, Hydra, Houdini, Komodo, Stockfish грають сильніше за людину. У 2017 році, нейронна мережа AlphaZero після 24 годин тренувань переграла найсильніші шахові програми.

Шахове життя змінилось, еволюціонувало. Сотні тисяч гравців з усієї планети грають онлайн на популярних шахових сайтах Chess.com та Lichess.org. Відбуваються окремі змагання між шаховими комп'ютерними програмами.

У наші дні неможливо уявити професійного шахіста без спеціальної комп'ютерної підготовки до партії. Разом з цим, з'явилися нові виклики – спокуса використовувати підказки шахових програм під час гри, «чітинг».

**Мета.** «Чітер» (анг. – cheater – шахрай) – шахіст, який використовує шахових програм з метою отримання переваги над суперником та досягнення перемоги в партії. Свого роду це шаховий допінг. Саме явище вкрай негативно впливає на атмосферу в шаховому середовищі, псує імідж шахів як чесної інтелектуальної гри, та ставить під сумнів кінцеві результати деяких змагань.

Варто пригадати такі приклади як «туалетний скандал» під час матчу за звання чемпіону світу 2006 року між В. Топаловим та В. Крамніком, де останній був звинувачений у надмірно великій кількості часу проведеному у туалетній кімнаті під час гри. Інший випадок стався з гросмейстером І.Раузісом, якого у 2019 році позбавили звання гросмейстера через доведений факт використання підказок (мав при собі мобільний телефон).

Останній гучний скандал відбувся у вересні 2022 р., коли чинний чемпіон світу Магнус Карлсен після поразки від Ханса Німанна, достроково залишив престижний турнір Кубок Синкфілда. У своєму Твіттері Карлсен прозоро натякнув, що Німанн – «чітер». У відповідь Німанн зауважив, що користувався підказками лише одного разу декілька років тому на сайті Chess.com. Скандал спричинив великий резонанс у шаховому світі.

**Методи.** ФІДЕ оголосила боротьбу проти «чітерства», вважаючи цю проблему найактуальнішою у шахах. Створено античітерську комісію, розроблено нові привила. Методи протидії відрізняються в залежності від типів змагань – чи це очні турніри, чи онлайн.

На очних змаганнях судді перевіряють гравців металошукачами, слідкують за поведінкою гравців, чи є вона звичною та притаманною.

Алгоритми Chess.com та Lichess.org в автоматичному режимі визначають «точність гри» шахістів. Під підозру потрапляють гравці чия гра йде по першій лінії движка, більшість ходів є безпомилковими, що непритаманно навіть найкращим шахістам. Після додаткової перевірки аккаунти таких гравців потрапляють «в бан».

**Результати.** Після скандалу з Хансом Німанном, тренер Миколаївської ДЮСШ з шахів, майстер ФІДЕ Андрій Пунін провів дослідження, яке опублікував на своєму ютуб каналі.

За результатами дослідження встановлено, що Німанн в період з 2017 року на сайті Chess.com зіграв понад 100 партій з ознаками «чітерства». Результати цього дослідження використовують провідні шахові спеціалісти з критикою американця. Наразі гросмейстер Німанн знаходиться під підозрою у чітерстві та стрімко втрачає репутацію у шаховому світі, хоча й продовжує запрошуватись на престижні змагання.

**Висновки.** Проблема «чітерства» може змінити ставлення суспільства до професійних шахів у негативний бік, тому потребує радикальних дій з боку ФІДЕ. Запровадження позитивної дискваліфікації, удосконалення системи перевірки «підозрілих» гравців.

#### Список літератури

1. Ботвинник М.М., «Пол века в шахматах», М. ФиС, 1978, с. 5.
2. Блох М. СТ ART, 2000. Шахматные комбинации. Компьютерная программа.
3. Дорфман И.Д., Метод в шахматах. – Харьков: «Фолио», 2006.
4. YouTube канал Андрія Пуніна Chess fan MWP.
5. Fide.com, Chess.com, Lichess.org

---

### МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У БІГУНІВ 16-17 РОКІВ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

---

Гостєва Д. В., Шаповал С. О., Деркач В. М.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна

---

**Актуальність дослідження.** Спорт вищих досягнень, постійне зростання рекордів змушує здійснювати пошук нових форм підготовки. Багато фахівців все більше сходяться на думці про те, що неможливо нескінченно збільшувати навантаження, і постійно зайняті пошуком нових шляхів вдосконалення системи спортивної підготовки [2].

Найактуальнішим питанням на сьогодні є індивідуалізація процесу тренування. Ефективність тренування повинна збільшуватися, з урахуванням психологічних, морфологічних і фізичних особливостей спортсменів. Оптимальне навантаження повинне забезпечувати хороший психологічний стан, бажання і прагнення продовжувати тренувальний процес і досягнення планового результату [1].

Високі результати спортсменів у бігу на довгі та наддовгі дистанції визначаються перебігом розвитку як вітчизняної, і зарубіжної системи спортивної підготовки, зокрема, тренувань зі спрямованим проявом витривалості [5].

Темпи зростання спортивних результатів у видах спорту, де проявляється витривалість, і все більш конкурсна боротьба за перемогу та медалі на міжнародних змаганнях, в першу чергу, викликає необхідність ефективного підвищення спортивної підготовки на найближчу, віддалену перспективу на основі наукових тренувальних та змагальних концепцій [4].

Результати змагань та їх аналіз показують, щоб досягти нових рекордів, необхідно створити чітку систему професійної підготовки спортсменів на всіх етапах спортивної діяльності. Причому це має стосуватися всіх її аспектів, включаючи також перебудову та оновлення з урахуванням підтримки з боку науки [3].

Треба відмітити, що аналіз наукової та методичної літератури, а також практичної діяльності показує, що в даний час існує суперечність між вимогами змагальної тренувальної діяльності до виховання витривалості у спортсменів, які здійснюють біг на довгі дистанції та застосуванням у навчально-тренувальному процесі малоефективних засобів та методів виховання витривалості.

**Мета дослідження:** перевірка ефективності запропонованої методики.

**Методи дослідження:** загальнонаукові (аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення науково-методичної літератури); педагогічні (спостереження, теоретичне моделювання); медико-біологічні (пульсометрія).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Перед даними дослідження всі підлеглі реалізували медичний контроль. На кожного спортсмена була заведена медична картка, де фіксувалися дані матеріального розвитку.

Проведені дослідження функціонального стану допустили сформулювати, що більшість отриманих середньостатистичних результатів окликаються морфологічному статусу спортсменок. Типові розміри життєвої місткості легенів (ЖЄЛ) досліджуваних спортсменок позначились вище вікових норм.

Наслідки проведеного дослідження вказують про розважливі зміни ознак функціонального піднесення спортсменів.

Отримані результати вказують про достовірність перемін досліджуваних свідчень. ЖЄЛ у спортсменок ЕГ помножилась на 11,35% від вихідного стану, що є  $3950 \pm 160$  мл ( $p < 0,001$ ) наприкінці експерименту.

**Висновки.** У спортивній практиці відрізняють загальну і спеціальну витривалість. Загальна витривалість характеризується здатністю реалізувати тривалу фізичну роботу в основному помірної інтенсивності. Фахова витривалість позначається в обраних видах спорту і постає на базі загальної витривалості. Загальна витривалість слугує базою для виховання спеціальної витривалості. Вирішальний принцип виховання загальної витривалості лежить у

використанні найбільш грандіозного кола рухових дій з повільним збільшенням тривалості їхнього здійснення. Це сприяє залученню в роботу максимальної кількості м'язових груп спортсмена.

Біг на середні дистанції, як правило, характеризується повною інтенсивністю пробігу усієї дистанції в анаеробному режимі. На відстанях до 800 м бігуни волітимуть за мінімальний час прийняти максимальну швидкість бігу і підтримувати її до фінішу. Біг на середні дистанції символічно підрозділяється на чотири фази: початок бігу (старт), стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування.

При навчанні бігу на середні дистанції варто з перших же занять присвячувати більшу увагу навчанню правильності бігових рухів, застосовувати різні вправи для цього, вживати вправи для розвитку точної постановки стопи на опір під час бігу. Варто постійно наглядати за технікою високого старту.

#### **Списки використаної літератури**

1. Биологические механизмы срочного тренировочного эффекта беговых нагрузок различной мощности / В. Григорьев, В. Загранцев, А. Гребенников // Актуальные вопросы подготовки спортсменов в циклических видах спорта: Сб. Науч. Тр. – Волград, 1995. – С. 178–184.
2. Борилкевич В.Е., Зорин А.И., Радченко А.С. Технологические пути использования анаэробного порога в тренировках бегунов на длинные дистанции // Современное состояние и актуальные проблемы физиологии спорта: Межвуз. Сб. Науч. Тр./ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л. – 1989. – С. 155 – 163.
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера. / С.М. Вайцеховский. – М., Физкультура и спорт, 2005. – 310с.
4. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. / Б.В. Валик. – М., Физкультура и спорт, 2004. – 144с.
5. Легкая атлетика : учебник / Аврутин С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н.Н. И др., под общ. Ред. В. И. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота]. – К.: Логос, 2017. – 759 с.

---

#### **ВІДБІР ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У КІКБОКСИНГУ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

---

**Гусев В., Адаменко О. О.**

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна*

---

Досягнення високого рівня результатів у спорті сьогодні взаємопов'язане з багатьма факторами. Серед основних можна виділити наступні: використання високотехнологічного обладнання під час тренування, впровадження інноваційних методів в тренувальний і змагальний процес, введення нових досягнень спортивної фармакології та інші. Але найголовнішим фактором

залишається вивчення індивідуальних характеристик спортсмена та розробка ефективних прийомів їх використання.

Цей фактор набуває особливого значення у такому виді спорту, як кікбоксинг. У кікбоксингу спортсмен мусить мати унікальні морфологічні данні, особливе поєднання розумових та фізичних здібностей, що повинні бути розвинуті на високому рівні.

Проблема відбору юних спортсменів саме у кікбоксингу стала об'єктом дослідження наступних вітчизняних та зарубіжних науковців: Бакулев С. [1], Володченко О. [2], Гончаров С. [3], Копилов В. [4], Окіфф Пат [5].

**Мета** – здійснити науково-теоретичне обґрунтування комплексної методики відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки.

**Методи.** Для вирішення поставлених завдань нами було використано наступні *методи*: теоретичний аналіз і синтез наукової літератури та мережі Інтернет; анкетування тренерів та батьків юних кікбоксерів з метою виявлення проблем спортивного відбору та перспективності на етапі попередньої базової підготовки; моделювання з метою створення комплексної методики відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки.

**Результати.** У процесі відбору науковці рекомендують користуватися поняттям методики відбору, під яким розуміють прийоми для вимірювання критеріїв. У практиці відбору використовують наступні групи методик: експертні, апаратні та тестові.

Велику роль у відборі спортсменів відіграють контрольні тести, за результатами яких зазвичай оцінюють наявність і розвиток спеціальних фізичних якостей окремого спортсмена, необхідних для успішної спеціалізації в обраному виді спорту. Існує система тестів для виявлення рівня розвитку фізичних якостей спортсмена, а також нормативи для відбору дітей на певних етапах підготовки.

У нашому дослідженні було здійснено спробу розробити комплексну методику відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки. Етапи комплексної методики висвітлено у таблиці 1.

Таблиця 1

**Комплексна методика відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки**

| І етап                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мета                                                             | Результати оцінок                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Встановлення загальної придатності дитини до занять кікбоксингом | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Схильності до даного виду спорту;</li> <li>- Здібності;</li> <li>- Інтереси,</li> <li>- Стан здоров'я;</li> <li>- Антропологічні показники</li> <li>- Ставлення батьків до занять спортом</li> <li>- Мотивація до занять спортом.</li> </ul> |

| II етап                                                                             |                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Прогнозування можливостей опанування програмою фізичної підготовки юних кікбоксерів | Тестування для виявлення рівня рухових якостей спортсменів:<br>- Загальна фізична підготовка<br>- Спеціальна фізична підготовка |
| III етап                                                                            |                                                                                                                                 |
| Узагальнення результатів поглибленого вивчення особистості спортсмена               | - Технічна підготовка;<br>- Тактична підготовка;<br>- Теоретична підготовка;<br>- Психологічна підготовка.                      |

В основу комплексної методики було покладено три етапи відбору, що ми пропонуємо здійснювати протягом першого року попередньої базової підготовки юних кікбоксерів. Пропонуємо залучити до реалізації методики юних спортсменів віком 10-13 років, що відносяться до групи попередньої базової підготовки. Нами було розроблено комплекс тестів, направлених на оцінку розвитку провідних фізичних якостей, що формуються в процесі загальної та спеціальної фізичної підготовки. Інструментарій комплексного тестування висвітлено у таблиці 2.

Таблиця 2

**Комплекс тестування фізичних якостей юних кікбоксерів на етапі  
попередньої базової підготовки**

| № | Види підготовки               | Провідні фізичні якості             | Тести                                                   |
|---|-------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1 | Загальна фізична підготовка   | Швидкість                           | Біг на 60 м.                                            |
|   |                               | Сила                                | Станова тяга                                            |
|   |                               | Витривалість                        | Біг на 500 м.                                           |
|   |                               | Гнучкість                           | Нахил уперед                                            |
|   |                               | Координація, здатність до рівноваги | Експертна оцінка спарингу                               |
|   |                               | Сила                                | Кистьова динамометрія за сильнішою та слабшою рукою     |
| 2 | Спеціальна фізична підготовка | Вибухова сила                       | кидок набивного м'яча з-за голови                       |
|   |                               | Швидкісно-силові                    | стрибок у довжину з місця                               |
|   |                               | Сила                                | віджимання за 30 сек.                                   |
|   |                               | Продуктивність                      | 6 повторів вправи упор присів, упор лежачи, упор присів |
|   |                               | Витривалість                        | Згинання тулубу до торкання ліктем коліна               |

Для визначення рівня розвитку фізичних якостей в процесі загальної та спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів було залучено показники окремих

проявів фізичних якостей. Спираючись на навчальну програму підготовки в ДЮСШ з кікбоксингу було підібрано відповідні тести.

На другому етапі використовуються тестові та апаратні методики.

На третьому етапі відбувається узагальнення результатів поглибленого вивчення особистості спортсмена. Здійснюється оцінка всіх видів підготовки: технічної, тактичної, теоретичної та психологічної.

**Висновки.** Постановка мети і завдань тренувального процесу та їх реалізації на етапі попередньої базової підготовки можлива лише на основі чіткого уявлення того, які якості, здібності та сторони підготовки необхідно формувати кожному спортсмену для досягнення високих спортивних результатів. Запропонована нами комплексна методика організації та здійснення відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки направлена на покращення якісної оцінки та придатності спортсменів до продовження тренувань на етапі спеціалізованої базової підготовки. Наступним етапом наших досліджень буде експериментальна перевірка даної комплексної методики відбору юних спортсменів на етапі початкової базової підготовки.

#### Література

1. Бакулев С. Е. Кикбоксинг: построение тренировки на этапе предсоревновательной подготовки : учебное пособие / С. Е. Бакулев, Г. И. Мокеев, К. В. Шестаков, В. А. Чистяков. – Санкт-Петербург : СПбГПУ, 2010. – 112 с.
2. Володченко О.А. Огрунтування комплексної методики прогнозування змагальної успішності у кікбоксингу. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту. 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт/ О.А. Володченко. Харківська держана академія фізичної культури, 2018 р. 23 с.
3. Гончаров С. В. Порівняння рівня розвитку фізичних якостей спортсменів у контактних видах східних єдиноборств на етапі попередньої базової підготовки / С. М. Гончаров, В. Г. Саєнко // Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 12 : У 4-х т. – Львів : НВФ „Українські технології”, 2008. – Т. 1. – С. 315 – 318
4. Копилов В. О. Види спортивної діяльності у кікбоксингу / В. О. Копилов, В. Г. Саєнко, М. О. Гурмаженко // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : 89 Сб. науч. трудов VII Междунар. науч.-практ. конф. – Луганск : ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2010. – С. 151–154
5. Pat O'Keeffe. Kick boxing – a framework for success / O'Keeffe Pat // Summersdale Publishers Ltd. Chichester. – 2002. – 160 p.

## МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПОДАЧ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Дикусар Михайло, Сокол О. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна

**Вступ.** Навчання прийомам техніки гри передбачає ознайомлення з основними правилами гри, способами тримання ракетки, вивчення вихідних положень, переміщень, ударів і подач.

Навчившись відбивати м'яч, тенісист стикається з необхідністю освоєння техніки подачі. Подача є важливим прийомом в настільному тенісі. Складний кидок збільшує шанси на перемогу. Гравці з високим рівнем майстерності нерідко виграють тільки за допомогою складних подач. Сучасні подачі відрізняються високою швидкістю, точністю, силою удару і несподіваними траєкторіями польоту кульки. Перед освоєнням складних кидків потрібно вивчити правила подачі.

**Методи дослідження.** Аналіз наукової та методичної літератури, що розкривають питання методики навчання гри в настільному тенісі.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Подача – технічний удар, з якого починаються перші кроки освоєння гри. Під час проведення навчального, тренувального або змагального процесу, подача є найбільш застосованим елементом, досконале оволодіння яким, значно пришвидшує засвоєння інших технічних прийомів, їх поєднання і раціональне використання. Також подача дозволяє гравцю першим заволодіти ініціативою і контролювати ігрову ситуацію, що поліпшує стратегічне і тактичне мислення спортсмена. Під поняттям подача, в настільному тенісі, мається на увазі, специфічний удар, який вільно здійснює гравець і м'яч спочатку торкається його половини столу. Подача це єдиний, незалежний від суперника тип технічного удару.

У сучасному настільному тенісі, подача є одним з найголовнішим елементом, який безперечно дуже впливає на хід спортивного протистояння та набуває спеціальне, індивідуальне значення у процесі підготовки спортсменів високого рівня. Під час однієї особистої зустрічі із 5-ти партій, гравець виконує приблизно 45-50 подач, а у грі із 7-ми партій близько 70-ти. Враховуючи те, що одне очко розігрується у 3-6 ударів, то можна констатувати, що третина усіх ударів, які виконуються під час гри – подачі. І той спортсмен, який досконало володіє цим елементом, безсумнівно має чималі шанси на реалізацію усіх своїх ігрових задумок. Так наприклад, у грі чемпіона світу та Олімпійських Ігор Ма Линя, гравця збірної команди Китаю, подача є однією з найпотужнішою і непередбаченою стороною його ігрового арсеналу. Майстерність виконання цього елемента, надає китайському спортсмену успішно розвивати свій унікальний власний стиль і значно збільшує шанси на застосування атакуючої,

гострої дії, дозволяє швидко рухатись і постійно змінювати ігрові обставини та схеми ведення гри.

З метою удосконалення навчання технічним ударам гри та в зв'язку з новими тенденціями розвитку настільного тенісу, розпочинати ознайомлення студентів-початківців зі специфікою оволодіння технічними елементами, треба саме з вивчення подач, що дозволить досягти більшого відсотку утримання гри між новачками та сприяє багаторазовому повторенню ударів, які вивчаються у поточному періоді.

У робочій навчальній програмі з фізичного виховання по спеціальності настільний теніс, заплановано освоєння таких видів подач: подача поштовхом справа і зліва (без обертання); подача з нижнім обертанням справа і зліва; подача з боковим обертанням справа і зліва («маятник», «віяло»).

Ознайомлення і швидке опанування технічним елементом, в першу чергу повинно здійснюватися з чіткого роз'яснення вчителем, основної структури руху усіх частин тіла: ігрова рука та її місцезнаходження щодо відстані від столу, стан передпліччя та кисті, відповідне розташування тулуба і ніг та інші аспекти, які беруться до уваги і дозволяють успішно здійснити прийом. Детальний опис послідовно поєднує у свідомості початківця усі складові удару, створюючи тим самим ігровий ланцюг. Учень повинен мати чітке уявлення, для чого саме виконується одна із частин руху і які першочергові завдання вирішує подача та які можливі наслідки від невдалого першого ходу гри.

Подача, як і усі технічні удари в настільному тенісі складається в головному із трьох основних фаз: замах, удар і закінчення руху

Замах – це первинна, варіативна, дещо індивідуальна фаза дії, завданням якої є надати обертання м'ячу, орієнтовний напрям і довжину польоту. Основні вимоги для успішного виконання першого етапу, це насамперед правильне тримання ракетки (вільне та відповідне замисленому обертанню м'яча), також студент обов'язково повинен зайняти вихідне положення (правосторонню або лівосторонню стійку), ракетка тим часом набуває належний кут нахилу, а також особливе значення приділяється підкиданню м'яча, з розрахунком, що при зустрічі з площиною ракетки контакт відбудеться своєчасно і у відповідній точці торкання. Замах, який виконує ракетка, від передпліччя до точки торкання з м'ячем повинен проходити відстань, у середньому, у межах 10-20 см, адже довжина замаху в першу чергу залежить від наміру гравця, здійснити подачу в будь-яку зону столу (ближню, середню, дальню). Така різниця у приведених показниках була ще обумовлена тим, яку особливість має подача (при виконання подачі з нижнім обертанням замах дещо довший, чим при здійсненні подачі з боковим обертанням)

Другим етапом навчання стає ударний рух ракетки – це досягнення максимальної швидкості зап'ястя, передпліччя і керування енергетикою удару.

Основні рекомендації до виконання другого етапу це максимально розслаблений рух кисті, зберігання належного кута ракетки для надання нижнього або бокового обертання м'ячу. Одночасно також зберігається потужність та сила у м'язах верхнього плечового поясу і робота ніг гармонійно поєднується з кожним рухом.

Третій етап це завершення руху, де спостерігається зниження швидкості, збереження орієнтації ракетки для контролю напрямку. Основні вимоги для третього етапу це слідкувати щоб рука не робила, за інерцією, занадто довгий шлях або зайвих додаткових рухів, які не впливають на якість подачі. Центр ваги тулуба повинен зберігатися або послідовно набувати напрям вперед для передбачених після прийому подачі, подальших атакуючих дій. В перспективі, після вдало здійсненої подачі, учень повинен приготуватися до подій, які дозволять заволодіти ініціативою у грі і нав'язати супернику свою тактику.

**Висновок:** можна зробити висновок, що методика навчання технічного елементу – подачі повинна бути спрямована на оптимізацію ударної взаємодії кінематичного ланцюга «тенісист-ракетка», в результаті якого м'яч згідно з тактичною задумкою, набуває відповідне спрямування, швидкість і обертання.

Постійне вдосконалення технічного прийому та доцільне його використання забезпечує надійну гру на сторону суперника. Одночасно з цим, подача надає можливість контролювати ігрову ситуацію, розвиває вміння прогнозувати дії суперника, що надає непогані шанси на перемогу.

#### Література

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса / Барчукова Г. В., Богушас В. М., Матвѣцин О. В. – Москва : Академия, 2006. – 528 с.
2. Настільний теніс. Правила змагань. – Київ: ФНТУ, 2005. – 60 с.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. М.: Физкультура и Спорт, 2008.

---

### ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ В ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ

---

Єпіфанцева А. Д., Петренко Г. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Київ, Україна

---

**Вступ.** Зростання навантажень у спорті вищих досягнень притаманні всім видам спортивної підготовки. Задля досягнення високого спортивного результату, не враховуючи рівень підготовленості, індивідуальні можливості та вікові особливості вихованців, багато тренерів збільшують інтенсивність, обсяги тренувальних та змагальних навантажень, що знижує резистентність організму та негативно впливає на стан здоров'я вихованців [2, 4, 5].

Незважаючи на те що, теніс настільний вважають одним з найбільш безпечних видів спорту, він як і будь-який інший вид спорту має свої професійні травми та захворювання. Заняття тенісом настільним можуть призводити до

нескладних травм, гострих травм, хронічних травм та скелетно-м'язового дисбалансу [7].

**Мета дослідження** – проаналізувати дані спеціальної літератури і передового практичного досвіду щодо профілактики травматизму в тенісі настільному.

**Методи та організація дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, Інтернет ресурсів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У 2018 році на Чемпіонаті Туреччини з тенісу настільного, у якому приймали участь 117 учасників (з них 57 чоловіків і 60 жінок) віком від 13 до 42 років, було проведено опитування. Метою опитування було отримати відповіді на такі питання:

- яка частина тіла травмувалася найчастіше;
- яка структура тіла травмувалася найчастіше;
- скільки часу втрачав гравець через травму.

За результатами опитування виявлено частини тіла, які травмувалася найчастіше:

- у чоловіків: плечовий суглоб (29,23%), лікоть/зап'ястя (24,61%), колінний суглоб (21,53%), кульшовий суглоб/стегно (10,76%), гомілково-надп'ятковий суглоб/стопа (7,69%), голова/шия (3,07%), інше (3,07%);
- у жінок: лікоть/зап'ястя (21,05%), колінний суглоб (21,05%), плечовий суглоб (15,78%), кульшовий суглоб/стегно (11,47%), голова/шия (11,84%), гомілково-надп'ятковий суглоб/стопа (9,21%), інше (6,6%).

Структура, яка травмувалась найчастіше: м'яз/сухожилля (41,84%), суглоб/зв'язка (39%), кістки (7,8%), нерв (6,38%), не відомо (4,98%).

Час, через який гравець повернувся до тренувань після травми: менше 1 дня (11,11%), 1-3 дні (11,96%), 4-7 дні (25,64%), 8-28 днів (16,23%), 1-6 місяців (28,2%), більше 6 місяців (12,82%), інформація не надана (2,56%) [3].

Навчально-тренувальні заняття у тенісі настільному, згідно програми для ДЮСШ, розпочинається з семи років, діти починають змагатися з 9-10 років, а на етапі спеціалізованої базової підготовки – стають на професійний шлях, беручи активну участь у змаганнях різних рівнів, тренувальний процес будується на базі великого обсягу навантажень і передбачає застосування все більш спеціалізованих засобів і методів тренування [7].

На думку Еріха Дройзера, спорт завжди несе в собі елемент ризику, але величезної шкоди здоров'ю приносять непосильні тренування та змагальні навантаження, що перевищують біологічні можливості організму людини.

Тому особлива увага, на цьому етапі приділяється оцінці стану здоров'я по результатах поглиблених медичних обстежень у лікарсько-фізкультурному диспансері за участю лікаря спортивної школи, з тим щоб виявити наявність або відсутність відхилень. У полі зору тренера має постійно знаходитися здатність

спортсменів переносити тренувальні та змагальні навантаження, а також до ефективного відновлення [7].

Ефективність заходів залежить від ряду факторів з боку організації навчально-тренувальної та змагальної роботи, а також здоров'я і функціональних можливостей самих спортсменів.

Основними засобами профілактики травм опорно-рухового апарату в тенісі настільному є удосконалення майстерності тенісиста та правильна організація навчально-тренувальних занять і змагань. Тренер повинен слідкувати за тим, щоб перед початком занять вихованці добре розім'ялися. Обов'язково включати в комплекс розминки вправи для кисті і пальців. Комплекс спеціальних вправ повинен підготувати м'язи і суглоби нижніх кінцівок вихованця до еластичних і швидких переміщень. Підчас гри спортсмен зобов'язаний стежити за умінням правильно тримати ракетку, технікою та виконанням складних ударів, щоб убезпечити від травм м'язи і зв'язки. Взуття для навчально-тренувальних занять має бути правильно підібрано по нозі вихованця [6].

До сучасних технологій попередження травматизму можна віднести методи тейпування та кінезіотейпування – накладання пов'язок з лейкопластиру на певні частини тіла для полегшення навантажень на суглоби, зв'язки, а також для профілактики травм та розтягування м'язів. Воно дозволяє фіксувати (імобілізувати) суглоб і зберігати його повну рухливість, дає можливість продовження активних занять спортом і регулярних фізичних навантажень [1].

**Висновки.** Застосовування широкого комплексу методичних прийомів, організаційних заходів для усунення причин спортивного травматизму та запобігання можливим його випадкам не можливе без формування відповідального ставлення до професійних обов'язків всіх учасників навчально-тренувального процесу в спортивній школі (клубі).

#### Список літературних джерел

1. Кінезологічне тейпування: метод. вказ. до проведення практичного заняття магістрів 2-го курсу IV мед. Фак-ту. Істомін АГ, упорядник. Харків: ХНМУ; 2020. 24 с.
2. Ніфака Я. Профілактика травматизму під час проведення занять із фізичної культури та спорту. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2016. № 2 (22). с. 89–92.
3. Analysing Of the Types of Injuries Observed In Table Tennis Players According To the Some Variables Leyla Alizadeh Ebadi 1\*, Mehmet Günay1 1. Faculty of Physical Education and Sports Science, Gazi University, Ankara, TURKEY Corresponding Author' Leyla Alizadeh Ebadi <https://www.iosrjournals.org/iosr-jspe/papers/Vol-5Issue4/Version-1/E05042126.pdf>
4. Bueno A, Pilgaard M, Hulme A, Forsberg P, Ramskov D, Damsted C, et al. Injury prevalence across sports: a descriptive analysis on a representative sample of the

Danish population. Injury Epidemiology. 2018; 5: 2–8. PMID: 29607462. PMCID: PMC5879036. <https://doi.org/10.1186/s40621-018-0136-0>

5. Міжнародна федерація настільного тенісу (ITTF) [Інтернет]. Доступно: <http://www.ittf.com>

6. Європейська федерація настільного тенісу (ETTU) [Інтернет]. Доступно: <http://www.ettu.org>

7. Міністерство молоді та спорту України. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з тенісу настільного [Інтернет]. Доступно: <https://dniprorada.gov.ua>.

---

## АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ

---

**Єрофєєнко А. Д., Фаріонов В. М.**

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна*

---

**Вступ.** Професійний спорт – це заняття спортом, який спортсмени обирають як основну свою діяльність і який спрямований насамперед на досягнення високих спортивних результатів та перемог на найбільших спортивних змаганнях. Будь-який спортсмен хоче показати свої можливості, силу, прагне до більш серйозних результатів, щоб досягти успіху на світовому олімпі. Для багатьох уболівальників це стає прикладом для наслідування не лише в спорті, але й у житті.

**Мета.** Розкрити соціальну значимість професійного спорту для сучасного суспільства, його проблеми в суспільстві й перспективу розвитку.

**Методи.** Аналіз літературних джерел та засобів Інтернету, спостереження за діяльністю професійних спортсменів.

**Результат.** Спорт – ефективний засіб для вдосконалення людини, перетворення його духовної й фізичної природи відповідно до запитів суспільства, є дієвим чинником виховання та самовиховання. Соціальна цінність спорту полягає і в тому, що він є засобом етичного, естетичного, морального виховання особи. Підвищений рівень функціональних можливостей організму й створюваний одночасно фонд корисних умінь і навиків, які досягаються в процесі занять спортом, можуть значною мірою зумовити прискорене засвоєння спортсменом професійно-трудової, військової й іншої соціально потрібної діяльності.

Професійний спорт є частиною системи, спортивного руху. Крім того, професійний спорт має визначні функції, які йдуть урозріз із цінностями сучасного суспільства. Так, наприклад, під час виконання різних завдань і функцій

комерційна спрямованість стоїть понад усе останнє, уключаючи навіть спортивну сторону.

Отже, сучасний професійний спорт утворює почуття подвоєності. З одного боку, це сильна індустрія шоу-бізнесу, яка привертає до себе увагу численних глядачів і забезпечує фактичні заробітки багатьом професійним спортсменам, а з іншого – це сфера, яка обмежує вільний час особи, права людини, котра добровільно на це йде, а також розуміння того, що ці заробітки, навіть в умовах бізнесу, спеціально завищені й не відповідають результатам праці спортсменів і їх власників. Окрім того, спалахи та прояви насилля й грубощів, застосування допінгів і наркотиків перебувають у великому контрасті з тим, що ми звикли очікувати від спорту [3].

Змінами в спорті повинні бути зміни в самому суспільстві (так вважають соціологи). Саме тоді соціальний інститут спорту може радикально змінити свою структуру й функції, оскільки професійний спорт не тільки відображає ціннісну систему суспільства, але й за своїм характером і структурою складових компонентів своєї діяльності він визначається цими цінностями [3; 5].

Поширена думка, що спорт формує характер і дає вихід агресивній енергії; спортивна команда служить основою єдності й солідарності в колективі; спорт сприяє встановленню дружніх відносин між окремими спортсменами, організаціями, расовими групами, націями. Автори численних досліджень доводять, що спорт виховує повагу до влади, законослухняність, консерватизм поглядів, сприяє подоланню наявних у суспільстві соціальних бар'єрів, навіть ідею рівних можливостей [1; 2; 4; 5].

Спорт як соціальний інститут виконує три основні завдання: 1) служить «клапаном безпеки» для глядачів й учасників змагань, через який виходить негативна енергія та напруженість і ворожість, що накопичується в повсякденному житті, у суспільно прийнятній формі; 2) спортсмени служать моделлю, зразком для виховання молоді; 3) спорт – це духовний, майже релігійний інститут, який використовує ритуали й церемонії для підтримування цінностей суспільної поведінки [4; 5].

Такі якості, як конкуренція, заповзятливість, агресивність і прагнення якомога більше й швидше заробити, виходять на передній план. Бюджетні асигнування різко знизилися, а надії на допомогу з фондів професійного спорту не виправдалися. У цьому – негативна сторона професійного спорту.

Однією з найпоширеніших проблем у професійному спорті є застосування допінгу. Це негативно позначається на здоров'ї спортсменів, позбавляє їх завойованих нагород, чемпіонських титулів, але може призвести й до смерті. Тому боротьба із застосуванням допінгу ведеться в усіх країнах світу.

Важливою проблемою сучасного професійного спорту є участь великих політиків і бізнесменів у керівництві професійним спортом, які використовують

професійний спорт і відомих спортсменів до політичних компаній. Дуже часто це призводить до криміналізації у сфері професійного спорту.

Великі заробітки професійних спортсменів «сприяють» переходу висококваліфікованих спортсменів-аматорів у професіонали. Як наслідок, велика кількість професійних тренерів та спортсменів шукає кращої долі в професійних клубах, що значно послаблює олімпійський спорт.

Ще одна з негативних рис – підвищення комерційного інтересу з боку телебачення та засобів масової інформації, які суттєво впливають на професійний спорт, платять великі кошти за право показу й трансляції змагань, вимагають від їхніх організаторів поступок на свою користь, диктуючи термін і час проведення, а також зміни правил їх проведення.

У світовій практиці сформувалося два основні підходи до розвитку професійного спорту – комерційно-константний і комерційно-ротаційний. Перший полягає в прагненні до максимальних прибутків, при цьому спортивна діяльність і її результати розглядаються як засіб досягнення прибутку. Особливість європейського спорту – економічна допомога муніципальних рад і спонсорів та широке використання акціонерної форми володіння професійними клубами.

**Висновки.** Значення спорту в сучасному суспільстві безперервно зростає. Перетворюючись із заняття для частини населення в масовий вид діяльності, він неминуче стає об'єктом розгляду не лише спортивних, але й соціальних наук. Розкриття культурних підстав, механізмів його побутування в сучасному суспільстві дає змогу розкрити багатолікий і багатоскладний світ професійного спорту, який розглядається не лише в значенні індивідуального фізичного вдосконалення – моделювання тілесної організації індивіда, – але й динамічне явище, яке набуває нові функції, активно трансформує вже наявні види (магістральні) та здатне до виникнення нових форм спортивної практики (альтернативні моделі). Сьогодні насамперед потрібно дослідити системне представлення професійного спорту в різних країнах, тенденції його розвитку, теоретичне обґрунтування необхідності розробки правових основ та узагальнену характеристику моделі професійного спорту.

#### Джерела та література

1. Гасюк І. Л. Державне управління фізичною культурою та спортом: стан та перспективи розвитку: монографія. Харків, 2011.
2. Гуськов С. І. Професійний спорт / С. І. Гуськов, В. Н. Платонов. Київ: Олімп. літ., 2000. 391 с.
3. Пономарьов Н. І. Професійний спорт як субкультура / Н. І. Пономарьов // Теорія та практика фізичної культури. 1995. No 8. С. 56–58.
4. Edwards H. Sociology of sport / H. Edwards. – Illinois : Homewood, 1973.

5. Eitzen, D., & Sage, H. (1997). Sociology of North American sport. Medison, WI: Brown & Benchmark.

## НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ J-ГРЕБКА В ГРЕБЛІ НА КАНОЕ

Заборей Ігор, Сокол О. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна

**Вступ.** Як вид спорту веслування зародилось в кінці 18 сторіччя. В цей час з'явилися клуби заміського відпочинку на воді, котрі організовували туристичні подорожі на човнах, а пізніше і змагання на швидкість. Вже у 1920-ті роки почали активно проводитись неофіційні змагання на байдарках і каное.

**Мета:** визначити особливості навчання J-гребка в греблі на каное.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури і джерел інформаційної мережі Інтернет

У 1924 році в Копенгагені було засновано Міжнародне представництво каное – IRK (Internationale Repräsentantenschaft Kanusport), яке зайнялось організацією міжнародних змагань з веслувального спорту. В 1993 році був проведений перший чемпіонат Європи в Празі, а в 1939 році – перший чемпіонат світу в місті Ваксхольм, Швеція. У 1936 році в Берліні змагання з веслування на байдарках і каное були включені в олімпійську програму. До програми увійшли змагання чоловічих екіпажів на одиночках та двійках.

Окрім власне веслування на байдарках та каное («гладкої води») існують і інші види спорту, пов'язані з веслуванням на цих типах човнів:

- Веслувальний слалом
- Веслувальний марафон
- Індійський біатлон – проходження дистанції по колах з вогневими рубежами, вид спорту, що недавно з'явився, поступово набирає популярності
- Квадратлон – байдарка та каное входить етапом у мультиспортивних змаганнях [1].
- Жіноче каное – у 2009 році було офіційно включено дисципліну до програми чемпіонату світу.
- Канополо – командна гра з м'ячем на човнах.
- Вітрильний каное
- Сплав по природних водоймах -- включає:

Слалом – спуск по річці тимчасово з проходженням воріт тимчасово,

Екстремальний сплав (Wild water) – екстремальний спуск по гірській річці без воріт, на час або на техніку проходження.

Усі види поділяються на снаряди та кількість учасників. Існує також велика кількість неофіційних видів змагань на байдарках та каное.

Сплав на каное – це чудова розвага. Можливість отримати максимальне задоволення від прогулянки залежить від уміння контролювати каное. Чи це

тандем або соло, техніка J-гребка (англ. J-Stroke) дозволить вести каное по прямій слухняно. При веслуванні в тандемі цей гребінець виконує задній весляр (на кормі). J-гребінець названий так тому, що рух весла у воді повторює форму англійської літери J. Рух це складається з двох частин – гребок вперед і коригування, під час якого весло діє у воді як кермо. Спершу робите звичайний гребок вперед.

1. Як тільки наприкінці починається рух руки назад, необхідно крутити весло у воді проти годинникової стрілки так, щоб лопата весла стала практично вертикально. Для цього зігніть зап'ястя верхньої руки так, щоб великий палець дивився вниз.

2. Далі весло потрібно затримати у воді, відсуваючи його лопату від каное. Для цього трохи притягніть верхню руку на себе. При цьому лопата весла залишається у воді під кутом 15-25 градусів до каное, завдяки чому на весло тисне більша кількість води і виконує роль керма.

Сидячи на задньому сидінні і в момент здійснення основного гребка вперед, каное злегка змінить курс вліво, коли гребок закінчений, не поспішаючи виймати весло – повернути його зап'ястям проти годинникової стрілки, змінивши нахил лопаті до каное приблизно в 25 градусів, використовуючи весло вже не як, а як кермо. Як тільки курс стабілізується, починається нове таке ж гребок.

Буває, коли сильно виконав гребковий рух вперед або річка робить вигин праворуч і потрібно виконувати плавний тривалий поворот, можна трохи довше затримати весло у воді, ніби підгальмовуючи та підрулюючи. При повороті річки вліво виконуються звичайні гребки без коригуючої частини, оскільки вже заданий курс у правильному напрямку.

Помилки початківців під час навчання:

1. Занадто велика довжина гребка вперед. До того моменту, коли потрібно повертати весло, більша частина його лопаті може виявитися поза водою, через що вирівняти курс вже не вийде і доведеться робити певні дії всією «командою», знижуючи швидкість.

2. Недостатній проворот весла. Зап'ястя потрібно зігнути, щоб лезо лопаті перемістилося практично вертикальне положення у воді.

3. Забули відсунути весло від каное. Якщо лопата весла залишається в позиції паралельному човні, то на нього тисне недостатня кількість води і це не дозволить вам вирівняти напрямок руху.

1. Сильне стискання рукояті весла нижньою рукою. Розслабте руку, тримайте її вільно, дайте веслу можливість обертатися. Просто не напружуйтеся і отримуйте задоволення від веслування.

#### **Висновок:**

- Цілий день виконувати J-гребінець може бути напружено для зап'ястя, тому подивіться в кінці відео нижче, як можна по-іншому тримати рукоятку

весла. Або вивчіть іншу техніку – канадський гребінець. Деякі фанати скажуть, що в жодному разі не можна допускати дотику рукояті весла та борту каное.

- Фактично ж, дозволяючи рукояті контактувати з бортом, ви підвищуєте ефективність, оскільки вплив сили води, що штовхає, передається безпосередньо на каное.

- Цей спосіб економить сили та цілком підійде дітям та жінкам. Але є все ж таки момент – при такому постійному контакті стирається покриття весла і борту, що може скоротити термін їхньої служби або вимагати нового шару лаку або ремонту.

- Купуйте гарне весло.

### Література

1. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резервування, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резервування. Київ, 2007.

2. Чередниченко О.О. Теорія та методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт) / О.А.Шинкарук, О.О.Чередниченко, Л.М.Шульга Л.М., О.М.Русанова // Навчальна програма для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання та спорту. – К.: Олімпійська література, 2011. – 52 с.

3. Чередниченко О.О. Теорія і методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт) / О.А.Шинкарук, О.О.Чередниченко, Л.М.Шульга Л.М., О.М.Русанова // Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання та спорту. – К.: Олімпійська література, 2011. – 128 с.

---

## ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ

---

**Запша Марія, Адаменко О. О.**

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна*

---

**Вступ.** Психологічна підготовка спортсмена несе у собі важливість подальшого розвитку та вдосконалення здібностей, покращення результату, докладання максимальних зусиль на змаганнях.

У психології спорту розроблено науково-обґрунтовані рекомендації, що стосуються різних аспектів психологічної підготовки спортсменів, а завданням тренера є донесення необхідної інформації до спортсменів та їхніх батьків.

У працях науковців А. Коломійця, В. Матлаш, В. Никитушкиної, В. Свирида, В. Хоменка, висвітлюються проблеми психологічної підготовки спортсменів. Психологічна підготовка спортсменів направлена на вирішення завдань психологічного забезпечення їх професійного розвитку та взагалі діяльності тренера і спортсмена.

**Мета дослідження** полягає у науково-теоретичному обґрунтуванні проблем психологічної підготовки спортсменів-легкоатлетів та їх вирішення у системі багаторічної підготовки.

**Методи дослідження.** Аналіз та вивчення літературних джерел, матеріалів мережі Інтернет, опитування.

**Результати дослідження.** Психологічна підготовка – це процес, результат якого залежить від урахування при його побудові ряду загальних дидактичних принципів: свідомості і активності, систематичності і послідовності, доступності, індивідуальності, всебічності, повторення і поступовості. Застосовані в процесі психологічної підготовки принципи є основою його раціональної побудови і практичного застосування [1, с. 265].

Фізичні навантаження можуть нести і негативний психологічний вплив на спортсмена, через неможливість виконати певну вправу, або показати результат, якого очікує тренер. Особливо важливо підтримувати спортсменів у дитячо-юнацьких вікових категоріях, щоб з самого початку кар'єри закласти усі необхідні психологічні якості, вольові риси, щоб пізніше у професійному спорті було легше адаптуватися до змагальних навантажень.

Психологічне забезпечення підготовки спортсмена – це система дослідницьких, організаційних, науково-методичних заходів і психолого-педагогічних засобів впливу, спрямованих на спеціальний розвиток, оптимізацію та вдосконалення системи психологічного регулювання функцій організму і поведінки спортсмена з урахуванням завдань тренування і змагання. До основних складових змісту психологічного забезпечення належать: психологічне навчання і просвітництво фахівців і тренерів, що беруть участь у навчально-тренувальному процесі; психологічна підготовка спортсменів, формування мотивації до спортивної діяльності; психодіагностика станів і якостей спортсменів; психотренінг і психорегуляція їхніх емоційних станів; обґрунтування організації оптимального режиму діяльності, інтенсивності тренувань.

Психологічна підготовка здійснюється в нерозривній єдності з удосконаленням техніко-тактичної майстерності і розвитком фізичних якостей. Підтвердження можна знайти у дослідженнях Р. Луценко, який наголошує, що сучасні змагання вимагають від учасників високої функціональної готовності, зокрема і психологічної підготовки. Вирішальну роль у забезпеченні психічної готовності спортсмена відіграє духовний рівень особистості, прояв її психологічних особливостей, такі як спрямованість (потреби, інтереси, переконання), темперамент, характер і здібності [1, с. 266].

Для з'ясування проблем, що виникають у процесі психологічної підготовки спортсменів нами було проведено опитування 50 спортсменів, які займаються більше 3 років, у середньому вік респондентів 17-23 роки, та більшість мають

високі розряди – КМС, МС, МСМК. Значна кількість брала участь у змаганнях рівня чемпіонату України, та деякі навіть Європи.

На перше питання анкетування «Чи було Вам важко налаштуватися на змагання?» 74% респондентів вказали, що їм було важко налаштуватись на змагання, важливим фактором вони обрали відчуття фізичної готовності (80%), упевненості у своїх силах (62%) та присутність тренера на змаганнях (44%) (рис. 4). Слід зазначити, що респонденти могли обрати дві відповіді. Результати опитування висвітлено на рис. 1.



Рис. 1. Результати опитування щодо важливості факторів налаштування на змагання

На питання «Чи звертались Ви до спортивного психолога?» Серед опитуваних 86% вказали, що вони ніколи не звертались до психолога. Тобто, ми вже починаємо розуміти недоліки – це відсутність професійної психологічної підготовки. 72% зазначили, що вони вважають важливим присутність фахівця у підготовці. 42% спортсменів зазначили, що вони можуть впоратись самі із проблемами під час навчально-тренувального процесу, а 38% звертаються до тренера.

У відповідях на питання «На Вашу думку, від чого залежить психологічна готовність спортсмена?», 88% спортсменів обрали функціональну готовність, 80% спортсменів обрали підтримку тренера, 74% характер, темперамент, а от психологічну підтримку спеціаліста обрали лише 10%. Слід зазначити, що респонденти могли обрати дві відповіді.

Відповіді на останнє питання: «Чи хотіли б ви отримати психологічну підтримку від спеціаліста», розподілилися наступним чином: 22% згодні отримати допомогу, 24% скоріше так, 6% страх непорозуміння, 32% спортсменів не бажають отримати підтримку, а це свідчить про можливо певні проблеми психологічного характеру спортсменів.

**Висновки.** Отже, на плечах тренера в Україні дуже багато відповідальності, адже часто він замінює психолога, одного з батьків. Система спорту вищих досягнень має впроваджувати та заохочувати фахівців у сферу, шукати шляхи вирішення проблеми відсутності психолога, або відсутності знань про важливість присутності фахівця у навчально-тренувальному процесі.

### Література

1. Луценко Р. В. Психолого-педагогічні засоби та методи підготовки юних футболістів в період ігрової діяльності/Р. В. Луценко//Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2017. – Вип.3К. – С. 265–268.

---

### СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ВІТРИЛЬНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

---

**Ізаров О. Т., Бірюк С. В.**

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна*

---

**Вступ.** Мода на яхтинг, або вітрильництво, на українських теренах почалася ще в другій половині XIX століття, коли були засновані перші яхт-клуби в Києві, Херсоні, Одесі, Миколаєві. Спершу це був спорт виключно для аристократії, але після Жовтневого перевороту та приходу радянської влади усі ці розкішні яхти були реквізовані. Масовим вітрильництво стало вже у 1960-х роках. Воно розвивалося паралельно як олімпійський вид спорту (українські яхтсмени єдині серед колишніх республік Радянського Союзу вибороли золото й бронзу на Олімпійських іграх) і як захоплення окремих ентузіастів, а згодом – у вже незалежній Україні – і як бізнес. Поступово відкривалися нові яхт-клуби, набирали учнів приватні вітрильні школи, а майстерні з пошиття вітрил для яхт набирали замовлень.

Сучасний вітрильний спорт сьогодні – характеризує державу як пердову в технічному та культурному відношенні. Яхта, це сучасний вироб, що проектується та будується з використанням найпередових, найсучасніших технологій з різних галузей науки та виробництва, що в свою чергу демонструє високий потенціал держави.

Метою діяльності Вітрильної федерації України (ВФУ) є розвиток вітрильного спорту України у всіх його проявах (дитячий спорт, спорт вищих досягнень, крейсерський спорт тощо). Національна федерація вітрильного спорту України визначила такі стратегічні задачі:

- сприяння підвищенню рівня масового вітрильного спорту для збільшення кількості прихильників та як бази для розбудови спорту вищих досягнень;
- гідне представництво України на міжнародній арені та отримання високих нагород на чемпіонатах світу, Європи;
- розвиток вітрильництва, як олімпійського виду спорту та отримання нагород на Олімпійських іграх;
- розвиток прегоново-крайсерського спорту, як спорту для всіх вікових груп та ін. [1].

Українська школа вітрильного спорту виховала багато спортсменів світового рівня. Разом із цим, відтоді, як колишні системи розвитку спорту були скасовані, він практично припинив розвиватись. Діюча система, можливо, відповідає короткостроковим потребам, але вона не здатна стимулювати розвиток спорту або індустрії, необхідної для розвитку спорту. ВФУ необхідно подивитись на майбутнє вітрильного спорту в довгостроковій перспективі.

Проблематику з даної теми окреслюють спеціалісти з вітрильного спорту: практики та теоретики. В Україні, на думку О. Шинкарук, М. Дутчака, Ю. Павленко, прийнято достатню кількість нормативно-правових документів з вказаного питання, проте відсутній належний контроль та відповідальність за їх виконання.

**Мета.** Дослідити сучасні проблеми парусного спорту в Україні.

**Методи дослідження.** Аналіз наукової та методичної літератури, статистичних даних матеріалів інтернет.

**Результати.** Стан здоров'я дітей та молоді стрімко погіршується, як наслідок, зменшується кількість осіб, які можуть бути залучені до спорту вищих досягнень, зокрема спроможних тренуватися, витримуючи значні фізичні навантаження, та досягати високих спортивних результатів [4].

Вітрильний спорт, особливо аматорський, доступний людям всіх вікових категорій майже без фізичних обмежень. Діти набувають корисних навичок, а старше покоління покращує здоров'я та продовжують активний вік. З метою залучення широких мас населення до яхтінгу, треба всіляко підтримувати імідж, як загальнодоступного виду спорту.

Діти і юні яхтсмени – головна рушійна сила масового розвитку спорту. Вони можуть починати тренування на яхтах Optimist, але з часом їм потрібні більші і швидші човни, це стимулює розвиток технологій і виробництва. Racing Sailboats – класичний приклад того, як компанія зростає разом з розвитком спорту і стала одним із головних виробників швертботів у Великобританії лише завдяки тому, що діти виросли. Те саме може статися в Україні і разом з розвитком виробників яхт розвиватимуться інші супутні виробництва. Польська програма Blue Sails має до 700 яхт Optimist у своєму флоті і їхня юніорська олімпійська команда регулярно бере участь і перемагає у регатах навіть олімпійських. Ці моделі уже давно існують. Залишилося лише скористатися ними [2].

Дуже важливим для популяризації вітрильного спорту є високі результати українських яхтсменів на міжнародних змаганнях, Європейських та світових чемпіонатах та Олімпійських іграх.

Сьогодні в Україні практично відсутнє сучасне спортивне обладнання та інвентар, не будуються сучасні спортивні споруди, не вистачає кваліфікованих кадрів. Під час підготовки спортсменів високого класу використовується незначна кількість сучасних спортивних технологій, тому в більшості випадків тренери діють виходячи з власного досвіду [3].

Вітрильні суда за ціною перестали бути загальнодоступними для населення і майже всі вони закордонного виробництва. Території на яких базуються яхт-клуби, в умовах ажіотажної боротьби за землю ледь виживають.

Практично жоден з пріоритетних видів спорту в Україні немає належної навчально-тренувальної бази, що відповідає світовим стандартам. Хоча у державі нараховується 78 баз олімпійської підготовки, що вимагають проведення системної модернізації та упорядкування. Нерідко провідні спортсмени вимушені за власні кошти забезпечувати себе індивідуальним спортивним обладнанням та інвентарем.

На сьогоднішній день ситуація з вітрильним спортом в Україні дуже схожа на те, що було у Великобританії, Франції та більшості розвинених нині вітрильних країн близько 30 років тому. Досвід цих країн є ключовим для майбутнього розвитку спорту в Україні. У Великобританії сьогодні яхтсменів-аматорів більше ніж тих, хто відвідує футбольні матчі. Там вітрильний спорт практикується на базі шкіл та вищих навчальних закладів. Кількість яхт-клубів сягнула сотні, у тому числі завдяки уряду, який передав усі внутрішні води у користування спортивних закладів. Відповідно, майбутнє спорту в Україні має вирішити законодавство і прогресивність національної федерації вітрильного спорту.

**Висновки.** Пріоритетними шляхами вирішення сучасних проблем вітрильного спорту в Україні, на думку фахівців є:

- створення сучасних центрів олімпійської підготовки з вітрильного спорту;
- впровадження в олімпійську підготовку сучасних наукових технологій;
- почати процес реєстрації клубів, як комерційних структур, якими керуватимуть фахівці з відповідним мисленням, використовуючи прийняті в Україні національні засади і принципи;
- розвивати вітрильний спорт серед юніорів, як частину програми стимулювання виробництва човнів, обладнання і одягу;
- консолідувати зусилля вітрильної спільноти на загальнонаціональному і регіональному рівні з метою вирішення стратегічних завдань вітрильного спорту у співпраці з Мінмолодьспортом України та всіма зацікавленими організаціями.

Маємо велику надію, що прийде день, коли розвиток вітрильного спорту залежатиме від активних членів клубів, роботи тренерів, а результати наших спортсменів на міжнародному рівні залежатимуть від кількості і якості яхт національних класів.

### Список літератури

1. Вітрильництво в Україні. URL: <https://ukrainer.net/vitrylnytstvo-v-ukraini/>
2. Вітрильний спорт України. URL: <http://skz.kiev.ua/index.php/novosti/253-vitrilnii-sport-v-ukraini>
3. ГО «Вітрильна Федерація України». URL: <https://sfu.com.ua/2/>

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

---

## ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ВИСОКО-ДАЛЕКОГО УДАРУ В БАДМІНТОНІ СПОРТСМЕНІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

---

**Калініченко І. В., Кувалдіна О. В.**

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна*

---

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку спорту бадмінтон характеризується як ациклічний складно координаційний вид спорту з високою швидкістю пересувань, виконання ударів по волану з максимальним скороченням підготовчих дій, часом мислення і з великим числом ризикованих ударів. Максимальна швидкість бадмінтоністів залежить від сили м'язів, аеробного витривалості, рухливості в суглобах і здатності м'язів оперативно розслаблятися після навантаження. Тренувальний процес бадмінтоністів повинен бути наближений до їх ігрових навантажень [1].

Головну роль в сучасному бадмінтоні грають швидкість у всіх її проявах, спритність, гнучкість, швидкісна, швидкісно-силова і загальна витривалість, координація та відчуття волану. Біохімічні зміни в організмі залежать від потужності і тривалості вправи, від тренуваності спортсмена. Необхідно вдосконалювати тренувальний процес таким чином, щоб особливе значення мала практика використання вправ, що підвищують показники ефективності діяльності бадмінтоністів в грі. Тренувальний процес повинен забезпечувати бадмінтоністам високий потенціал для ігрової діяльності [2].

Показниками ефективності діяльності бадмінтоністів в грі є: високий рівень технічної майстерності; вміння виконувати складні технічні прийоми на великій швидкості і з високою точністю; високий рівень розвитку навичок і умінь по проведенню різних ігрових комбінацій; вміння вибирати оптимальні способи тактичного впливу на суперника під час гри, відчуття волану. Важливі також уміння: швидко приймати єдино правильні рішення в ході гри і чітко їх реалізовувати; передбачити дії суперника під час гри і вживати своєчасних заходів щодо їх нейтралізації; вибирати правильний план на гру, виходячи з можливостей і майстерності суперника [3].

Тренувальний процес спортсмена в бадмінтоні в підлітковому віці пов'язаний з формуванням всіх його функціональних систем, які забезпечують високу працездатність [4].

**Мета:** дослідити ефективність техніки виконання високо-далекого удару в бадмінтоні спортсменів спеціалізованої базової підготовки.

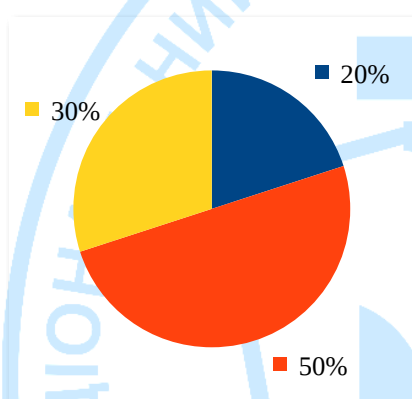
**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, експертна оцінка та методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Техніка виконання високо-далекого удару у бадмінтоні може бути оцінена за декількома компонентами: висота прийому; швидкість прийому; підхід під волан; біомеханіка виконання удару та багато інших.

Для проведення оцінки ефективності високо-далекого удару, нами була розроблена анкета, яка містила ці компоненти і декілька варіантів їх виконання.

Експертам було запропоновано оцінити за 5-бальною шкалою варіанти виконання кожного компоненту високо-далекого удару.

До дослідження були залучені висококваліфіковані українські тренери (рис. 1).



В дослідженні брали участь десять експертів з них:

1. Заслужені тренери України – 2 особи (20%)
2. Тренери Вищої категорії – 5 осіб (50%)
3. Тренери першої категорії – 3 особи (30%)

Рис. 1. Кваліфікація експертів

Після того, як експерти оцінили за 5-бальною шкалою кожен варіант (1 – найменш вагомий; 5 – найбільш вагомий), ми за допомогою методів математичної статистики знайшли середнє значення та середнє квадратичне відхилення для кожного досліджуваного параметру. Нами були проранжовані ці компоненти і визначені найбільш вагомі. Результати експертної оцінки представлені в таблицях 1-4.

Таблиця 1

#### Експертна оцінка техніки виконання високо-далекого удару

Висота прийому високо-далекого удару

| Варіанти виконання | Середнє значення | Середнє квадратичне відхилення |
|--------------------|------------------|--------------------------------|
| Перед собою        | 4,6              | 0,56                           |
| Зліва від себе     | 4,2              | 0,64                           |
| Справа від себе    | 4,1              | 0,36                           |
| Над собою          | 3,2              | 0,36                           |

Узгодженість думок експертів було перевірено за допомогою коефіцієнта конкордації Кендала  $W=0,5$ , що свідчить про значну однорідність та узгодженість

думок експертів. Статистична достовірність коефіцієнта конкордації перевірялась за допомогою  $\chi^2$ -критерію. Розрахункови  $\chi_{роз}^2 = 15,1$ , критичний  $\chi_{кр}^2 = 7,81$  ( $\alpha = 0,05$ ).

Так як  $\chi_{роз}^2 \geq \chi_{кр}^2$ , це свідчить, що значення коефіцієнта конкордації Кендала статистично достовірне.

Таблиця 2

#### Швидкість прийому волану

| Варіанти виконання | Середня оцінка | Середнє квадратичне відхилення |
|--------------------|----------------|--------------------------------|
| Максимальний       | 4,4            | 0,72                           |
| Середній           | 3,2            | 0,84                           |
| Помірний           | 2,5            | 0,8                            |

$W = 0,55$ , що свідчить про значну однорідність та узгодженість думок експертів

Розрахунковий  $\chi^2_{роз} = 10,1$ , критичний  $\chi^2_{кр} = 5,99$  ( $\alpha = 0,05$ ).

Так як  $\chi^2_{роз} \geq \chi^2_{кр}$ , це свідчить, що значення коефіцієнта конкордації Кендала статистично достовірне.

Таблиця 3

#### Підхід під волан

| Варіанти виконання | Середня оцінка | Середнє квадратичне відхилення |
|--------------------|----------------|--------------------------------|
| Бігом              | 4,9            | 0,18                           |
| Крок-стрибок       | 4,4            | 0,6                            |
| Приставним         | 4,1            | 0,54                           |

$W = 0,3$  (спостерігається слабка узгодженість думок експертів, що пояснюється наявністю двох класичних бадмінтонних шкіл: європейської та азіатської, які рекомендують по різному виконувати цей удар).

Розрахунковий  $\chi^2_{роз} = 5,8$ , критичний  $\chi^2_{кр} = 5,99$  ( $\alpha = 0,05$ ).

Таблиця 4

#### Біомеханіка виконання удару.

| Варіанти виконання                | Середня оцінка | Середнє квадратичне відхилення |
|-----------------------------------|----------------|--------------------------------|
| Виконання кистю                   | 4,6            | 0,48                           |
| В стрибку                         | 4,6            | 0,48                           |
| В опорному положенні              | 3              | 0,4                            |
| Виконання верхнім плечовим поясом | 2,1            | 0,54                           |

$W = 0,75$ , що свідчить про значну однорідність та узгодженість думок експертів. Розрахунковий  $\chi^2_{роз} = 22,5$ , критичний  $\chi^2_{кр} = 7,81$  ( $\alpha = 0,05$ ).

Так як  $\chi^2_{роз} \geq \chi^2_{кр}$ , це свідчить, що значення коефіцієнта конкордації Кендала статистично достовірне.

### Висновок

1. Нами була розроблена анкета для проведення експертної оцінки ефективності виконання високо-далекого удару в бадмінтоні спортсменів спеціалізованої базової підготовки.

2. За результатом дослідження найбільш ефективна техніка виконання високо-далекого удару у бадмінтоні спортсменів спеціалізованої базової підготовки є: удар перед собою, із заходом під волан в стрибку або кистю (середнє значення оцінки однакове), швидкість виконання максимальна, при заході на удар бігом.

### Список використаної літератури

1. Doron, J., Rouault, Q., Jubeau, M., & Bernier, M. (2020). Integrated mindfulness-based intervention: Effects on mindfulness skills, cognitive interference and performance satisfaction of young elite badminton players. *Psychology of Sport and Exercise*, 47.
2. Karatnyk, I., Hrechaniuk, O., Pityn, M. (2015). Structure and content of competitive activity of 15-17 years old badminton players. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(4), 128, 834-837
3. Luo, L.N., Yang, S.T., Tan, B.H., & Ma, Y.F. (2020). The Effectiveness Research of Agility Training for Amateur Badminton Player by Free Distributing Reaction Time Equipment Made by Ourselves. *Basic & Clinical Pharmacology & Toxicology*, 126, 139-139
4. Rojas-Valverde, D., Gomez-Carmona, C. D., Fernandez-Fernandez, J., Garcia-Lopez, J., GarciaTormo, V., Cabello-Manrique, D., et al. (2020). Identification of games and sex-related activity profile in junior international badminton. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(3), 323-338. doi: 10.1080/24748668.2020.1745045
5. Vial, S., Croft, J. L., Schroeder, R. T., Blazeovich, A. J., & Wilkie, J. C. (2020). Does the presence of an opponent affect object projection accuracy in elite athletes? A study of the landing location of the short serve in elite badminton players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(3), 412-417. <https://doi.org/10.1177/1747954120915670>

---

## АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТСМЕНІВ В ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

---

Кос Р. С., Улан А. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Київ, Україна

---

**Вступ.** Врахування сучасних тенденцій, а саме більш ранній початок занять спортивною діяльністю (на прикладі футболу) визначає необхідність в

дослідженні анатомо-фізіологічних особливостей фізичного розвитку юних футболістів. Етапи багаторічної підготовки, кожен з яких має віковий діапазон, передбачають та визначають мету та завдання кожного з етапів, методи, засоби та величини навантаження, що застосовуються на конкретному етапі спортивної підготовки [1, 4, 5]. Проте, брак інформації стосовно анатомо-фізіологічних особливостей юних футболістів з урахуванням тенденції до раннього початку занять спортом, визначає актуальним та необхідним дослідження даного питання з метою якісного та раціонального планування тренувального процесу, що буде сприяти гармонійному розвитку спортсменів.

**Мета:** дослідити анатомо-фізіологічні особливості футболістів-початківців.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел і матеріалів мережі Інтернет, синтез і узагальнення.

**Результати досліджень.** Вважають, що з 5 до 10 років дитина засвоює приблизно дев'яносто відсотків загального обсягу придбаних в житті рухових навичок. При цьому у юних спортсменів підвищується можливість варіювання рухів в часі і просторі, в залежності від ситуації, що виникають – зростає функціональна лабільність нервових і м'язових ланок рухливості нервових процесів в корі великих півкуль. У дітей раннього віку підкіркові структури, які забезпечують рухові акти працюють майже «безконтрольно» за своїми закономірностями. З віком у дітей підвищується координуюча і регуляторна роль нервових центрів сенсомоторної кори великих півкуль головного мозку [1, 2, 6].

За будовою м'язи дітей більш ніжні, містять багато сполучної тканини з еластичними волокнами. Вони мають порівняно коротші і ширші сухожилля і прикріплюються до кісток далі від осей обертання суглобів. У м'язових волокнах дітей мало м'язового білка міоглобіну, менше міофібрил, більший процентний вміст саркоплазми. Рухові нервові закінчення примітивні. З віком у м'язових волокнах збільшується кількість міофібрил і зменшується вміст саркоплазми, збільшується вміст міоглобіну. Стан м'язової системи визначає необхідність у наявності рухової активності у дітей різного віку [6].

У дошкільників і молодших школярів фізичне стомлення настає швидше, якщо зростає ступінь розумового навантаження при фізичній роботі. Чим молодші діти, тим швидше і легше вони втомлюються, особливо при одноманітній м'язовій діяльності.

Поява періоду стійкого стану під час роботи, прояв синхронізації частоти дихання і частоти кроків при систематичних тренуваннях зміцнюють здоров'я, підвищують неспецифічну резистентність юних спортсменів до простудних захворювань і вірусних інфекцій.

Починаючи з 5-річного віку діти можуть на основі попередньої мовної інструкції планувати і здійснювати вже складні рухи. Ця властивість ототожнюється з можливістю сприйняття та вивчення технічних елементів гри футбол. В поєднанні вербальних та невербальних методів, тренер має змогу

ускладнювати прості рухові дії більш складними технічними елементами чи обмеженням просторово-часових параметрів. Вже з 4-5 річного віку діти мають можливість до бігу, де час опори та польоту достатньо тривалі, це дозволяє використовувати в тренувальному процесі вправи для розвитку швидкісних та координаційних здібностей. У дитини до 4-5 років починають вироблятися основні механізми координації рухів і вегетативних функцій, час тактильно-кінестетического пізнання складає 20 секунд. Важливого значення у формуванні психомоторних якостей дитини набувають звирення і передбачення [2, 3, 5], саме з цим пов'язано поліпшення здатності до виконання рухів на основі їх імітації за дорослими (саме тому тренер повинен вміти правильно виконувати кожну дію, це визначатиме процес якості навчання, а також формування авторитету самого тренера; діти сприймають як приклад та сигнал до дії). Основним джерелом інформації для юних спортсменів стає кінестетичне відчуття.

**Висновки.** Тенденція до раннього початку занять спортом, в тому числі і футболом, вимагає більш детального вивчення питання анатомо-фізіологічних особливостей дітей та урахування цих особливостей в процесі побудови спортивної підготовки. Дошкільний період для дітей віком 4-5 років є сприятливим для розучування нових рухів, зокрема вивченню технічних елементів гри у футбол. За рахунок системності та варіативності в тренувальному процесі відбувається гармонійний розвиток фізичного стану, що позитивно впливає на зростання кожного індивіда.

#### Список літератури

1. Дегтяренко Т. В., Ковиліна В. Г. Психофізіологія раннього онтогенезу / Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2011. – 354 с.
2. Смирнов В.М. Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков. М., 2000. 400 с.
3. Тарасун В.В. Психолого-педагогічна діагностика дитини переддошкільного віку. Ж. Імідж сучасного педагога №6-7 (95-96), 2009. С. 5-8.
4. Черенкова Л.В., Краснощекова И.И., Соколова Л.В. Психофизиология в схемах и комментариях (под.ред. акад. РАО А.С.Бутуева). – СПб: Питер. – 2006.
5. Улан А. М., Кос Р. С., Іваненко О. М. Age features of football players' sports career in various game specializations // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2020. – №. 5 (125). – С. 151-155. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.5(125).30
6. Шульговский В.В. Физиология высшей нервной деятельности с основами нейробиологии: Учебник. Издательство: Academia, 2008. 528 с.

## ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

---

Куручкін І. Г., Яцунський О. С.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова*

*Миколаїв, Україна*

---

Центральне завдання у техніко-тактичній підготовці спортсменів – сформувати такі навички виконання змагальних дій, які дозволили б спортсмену з найбільшою ефективністю використовувати його можливості в змаганнях, та забезпечити неухильне вдосконалення спортивної майстерності в процесі багаторічних занять спортом.

В процесі тренувальної роботи зі спортсменами з греко-римської боротьби, тренер повинен мати засоби виховання таких якостей, як працелюбність, цілеспрямованість, ініціативність, сміливість, рішучість і наполегливість. У процесі роботи з юними спортсменами повинні бути вирішені техніко-тактичні завдання, які вимагають від них свідомої дисципліни, дотримання режиму роботи, тренувань, навчання і відпочинку, виконання гігієнічних вимог.

В основі формування високої спортивної майстерності лежить правильне навчання техніки та тактики з греко-римської боротьби. Формування спортивної майстерності в основному залежить від оволодіння тактикою ведення боротьби і точністю засвоєння навичок виконання технічних прийомів.

Етап попередньої базової підготовки ставить перед спортсменом завдання покращення фізичних кондицій та формування рухового потенціалу з метою успішного засвоєння широкого комплексу прийомів та технічних дій. Важливо на цьому етапі сформувати у юних спортсменів стійку мотивацію до цілеспрямованої багаторічної підготовки.

Проблемам техніко-тактичної підготовки спортсменів з греко-римської боротьби присвячено низку досліджень провідних фахівців, а саме: Аліханова І. [1], Греховодова В. [2], Кожарського В. [3], Ляпіна В. [4], Павлова А. [5], Самвеліана Л. [6], Туманяна Г. [7] та ін. Більшість досліджень спрямовано на виявлення закономірностей розвитку техніко-тактичної підготовки та умов успішних виступів провідних спортсменів. Значна частина досліджень спрямована на пошук шляхів вдосконалення методики техніко-тактичної підготовки молодих спортсменів.

Актуальність роботи полягає в тому, що застосування техніко-тактичних дій у змагальній діяльності юних спортсменів з греко-римської боротьби багато в чому визначається рівнем наукової обґрунтованості методики техніко-тактичної підготовки. Розробка даної методики неможлива без знань характеру розвитку основних фізичних якостей залежно від багатьох факторів, але особливо від рухової активності юних спортсменів.

**Мета дослідження** – здійснити науково-теоретичне обґрунтування методики техніко-тактичної підготовки юних спортсменів з греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки та перевірити її ефективність в процесі змагальної діяльності.

Для оцінки ефективності нашої методики техніко-тактичної підготовки ми проконтролювали виконання юними борцями п'яти тактичних дій, яким приділялося більше часу у тренувальному процесі.

Ми проаналізували змагання, проведенні у м. Миколаїв у 2021 році. У ньому приймали участь спортсмени, які раніше не брали участь у великих змаганнях та не займали призові місця.

У період змагань кожен спортсмен провів 4 сутички, з яких 3 виграв та 1 програв. В підсумку команда зайняла 2-е місце.

У таблиці 3.1 представлені результати змагальної діяльності спортсменів. Дана таблиця дає можливість простежити, як виконувались завдання, дані перед змаганнями. Було взято два критерії оцінки атакуючих та тактичних дій.

1. Почата та доведена спроба.
2. Почата та не доведена спроба.

Таблиця 3.1

**Результати змагальної діяльності спортсменів**

| Атакуючі дії                 | Сутичка №1 | Сутичка №2 | Сутичка №3 | Сутичка №4 |
|------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| Почата та доведена спроба    | 16         | 20         | 19         | 8          |
| Почата та не доведена спроба | 15         | 22         | 14         | 11         |

З їхньою допомогою ми можемо оцінити та охарактеризувати тактичну активність кожної сутички.

У першій сутичці ми бачимо, що розпочаті та доведених спроб 16, а не доведених – 15. Це говорить про те, що спортсмени виявили цілеспрямованість та завзятість для досягнення перемоги і при цьому показали хорошу тактичну підготовку. Це проявлялося у застосуванні ними усіх технічних прийомів, що розучуються під час тренування.

У другій сутичці, активність борців збільшується. Це сталося ще й тому, що противник був значно гірше підготовлений. Ми бачимо, що на відміну від першої сутички, тут доведених спроб 20, а не доведених 22.

У третій сутичці активність знижується, але складність вища, ніж у двох попередніх, 19 доведених та 14 не доведених.

Четверта сутичка була фінальною, і тут зіграла роль психологічна сторона сутички. Суперники повинні примірятися один до одного і лише у другій половині бою вони перейшли до активної боротьби, звідси і мала кількість активних тактичних дій. Доведених 8, а не доведених 11.

Розглядаючи таблицю 3.2, у якій показана змагальна діяльність однієї суточки.

Таблиця 3.2

**Результати змагальної діяльності першої суточки**

| Атакуючі дії                | Кидки через стегно | Кидки через спину | Кидки за руку | Кидки прогином | «Вертушка» |    |
|-----------------------------|--------------------|-------------------|---------------|----------------|------------|----|
| Почата і не доведена спроба | +++++              | ---++             | +++           | ---++          | ++         | 15 |
| Почата і доведена спроба    | ++++-              | ++----            | ++++++        | +++--          | +-         | 16 |

Тут ми бачимо, що з 5 прийомів, які були дані у завданні, розпочаті були всі, з цього можна зробити висновок, що спортсмени правильно зрозуміли завдання та намагались виконати те, що готували на тренуваннях. Ще це можна пояснити тим, що суперник був підготовлений трохи гірше, у цьому виявилось і те, що спортсмен за незначний час може оцінити підготовку противника, використовуючи при цьому тактичну розвідку, котра, як на навчанні тактичним діям, також була присутня в процесі навчання.

В таблиці 3.2 включено 2 розділи.

–Перший розділ – атакуючі дії, де техніко-тактичні дії, які були дані у завданні, їх 5. Ми обмежились ними через те, що спортсмени ще не мають досвіду і, визначивши їм конкретні прийоми для ведення боротьби, ми дамо їм можливість зосередитися і не виконувати непотрібні прийоми.

–Другий розділ включає у себе дві оціночні графи:

1) почата та не доведена спроба, тут ми оцінюємо активність і правильність прийому;

2) почата і доведена спроба. Тут оцінюється правильне і швидке виконання прийому до кінця.

Плюсами та мінусами позначається виконання спроби. З таблиці видно: спроба розпочати дію та довести її до кінця 16 позитивних результатів, з чого випливає, що спортсмени виконували 16 прийомів та зробили 15 спроб вдало розпочати прийом.

У таблиці 3.3 показана активність у другій сутичці. Ми бачимо, що кількість розпочатих спроб зросла, спортсмени намагаються не просто виграти сутичку, а показати свою різнобічну підготовку.

Це є результатом методики навчання, оскільки на тренуваннях було вивчено і закріплено такі тактичні ведення боротьби, як активний напад.

Таблиця 3.3

**Результати змагальної діяльності другої сутички**

| Атакуючі дії                | Кидки через стегно | Кидки через спину | Кидки за руку | Кидки прогином | «Вертушка» |    |
|-----------------------------|--------------------|-------------------|---------------|----------------|------------|----|
| Почата і не доведена спроба | ++++++             | --+++             | ++++          | -++            | ++-        | 22 |
| Почата і доведена спроба    | +++--              | +--               | +++           | -+++-          | ++--       | 20 |

Таблиця 3.3, як і попередня, описує 5 атакуючих дій. Щоб оцінити їх, ми позначили дві категорії. Розпочата та доведена спроба, в якій плюсами та мінусами позначається виконання спроби. За результатом цієї таблиці можна побачити, що доведених спроб – 20, отже, він виконав 20 прийомів, які були оцінені в балах, з яких склалась перемога у сутичці. Плюсами зазначено те, що прийом був виконаний повністю, у повній координації та був оцінений тією кількістю балів, які максимально можливі за даний прийом.

Мінуси говорять про те, що прийом виконаний не зовсім чисто та оцінка у балах дещо знижена. Так з таблиці 3.3 ми бачимо, що спортсмени чисто виконали один кидок через спину, три кидки через стегно, три кидки прогином, дві вертушки.

Таблиця 3.4 показує активність в 3 сутичці. Активність тут у порівнянні з першою та другою – висока, компенсована складністю виконуваних прийомів. Цей бій був виграний достроково, чистим кидком.

Таблиця 3.4

**Результати змагальної діяльності третьої сутички**

| Атакуючі дії                | Кидки через стегно | Кидки через спину | Кидки через руку | Кидки прогином | «Вертушка» |    |
|-----------------------------|--------------------|-------------------|------------------|----------------|------------|----|
| Почата і не доведена спроба | ++                 | ++-               | ++++             | ++-            | +-         | 14 |
| Почата і доведена спроба    | ++--               | +++--             | +++--            | ---            | ++         | 19 |

Також можна побачити, що спортсмени чисто виконали по три кидки через спину, по три кидки за руку, по дві вертушки, що й призвело до їхньої перемоги.

Таблиця 3.5 показує тактичну активність у четвертій сутичці. Ця сутичка була фінальною, що вплинуло на активність спортсменів, так як противник був відміно підготовлений і мав значний досвід. Але дивлячи на таблицю 3.5, ми

бачимо, що спроби почати прийом також присутні і це є наслідком тактичного ведення сутички, що називається активною обороною.

Таблиця 3.5

**Результати змагальної діяльності четвертої сутички**

| Атакуючі дії                 | Кидки через стегно | Кидки через спину | Кидки за руку | Кидки прогином | «Вертушка» |    |
|------------------------------|--------------------|-------------------|---------------|----------------|------------|----|
| Початок і не доведена спроба | --+                | + -               | + -           | -              | +--        | 11 |
| Початок і доведена спроба    | -+                 | + -               |               | + -            | + -        | 8  |

Незважаючи на психологічну та фізичну втому, спортсмени намагалися виконати установку.

Чисто виконати по одному кидку через стегно, по одному кидку через спину. І взагалі були налаштовані на перемогу. Також у сутичці вони намагалися зробити складні технічні дії, такі як « вертушка».

Даний аналіз змагальної діяльності дає можливість стверджувати, що методика техніко-тактичної підготовки юних спортсменів з греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки була ефективною.

**Список використаних джерел**

1. Алиханов И. И. Техничко-тактическое мастерство борцов вольного стиля / И. И. Алиханов // Спортивная борьба, 1977. М. : Физкультура и спорт. С. 34 – 38.
2. Греховодов В. А. Спортивная борьба: изменение тактики / В. А. Греховодов. Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 3. – С. 49–51.
3. Кожарский В. П. Техника классической борьбы. [2-е изд.] / В. П. Кожарский, Н. Н. Сорокин. – М. : «Физкультура и спорт», 1978. – 280 с.
4. Ляпин В. П. Оперативный педагогический контроль технической подготовленности борцов вольного стиля в предсоревновательном периоде / Ляпин В. П. : Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 // Киевск. ин-т физической культуры. – К., 1987. – 24 с.
5. Павлов А. Е. Экспериментальные обоснование эффективности методики обучения юных борцов технико-тактическим действиям с использованием технических средств / А. Е. Павлов // Теория и практика физической культуры. 2000. – № 10. – С. 41–44.
6. Самвелян Л. А. Совершенствование технического мастерства борцов в условиях нарастающего утомления / Л. А. Самвелян, Л. А. Мецатунян // Спортивная борьба, 1972. – М. : Физкультура и спорт. – С. 53–56.

7. Туманян Г. С. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов / Г. С. Туманян, Я. К. Коблев, В. Л. Дементьев. М. : ГЦОЛИФКа, 1986. – 24 с.

---

## КЛАСИФІКАЦІЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ І БОЙОВИХ ДІЙ У ФЕХТУВАННІ

---

Лисенко Анастасія, Сокол О. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Миколаїв, Україна

---

**Вступ.** У процесі розвитку фехтування – спочатку як системи володіння холодною зброєю, а потім як спортивно-педагогічної дисципліни – робилося багато спроб систематизувати заходи, якими користуються учасники поєдинку.

**Мета:** визначені класифікацію технічних прийомів, положення (позиції) по відношенню до фехтувальника.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури і джерел інформаційної мережі Інтернет.

З літературних джерел можна встановити, що ще в XVI і XVII вв. були визначені положення клинка (позиції) по відношенню до фехтувальника, що тримає зброю, найбільш вразливі сектори поверхні бійця, що уражається і засобу для прямого нападу, а також нападу з перекидом, финтом і дією на зброю.

Класифікація – це розподіл технічних прийомів і бойових дій по загальних ознаках і в певному порядку для полегшення засвоєння фехтування на основі системного підходу до предмета. У тісній залежності від класифікації знаходиться термінологія фехтування, знання якої дозволяє спортсменам, тренерам і суддям більш ефективно взаємодіяти в ході тренувань і змагань, а також повноцінно користуватися спеціальною літературою.

Бойова стійка та рухи в ній. Ноги в бойовій стійці шпажиста розставлені вужче, ніж у рапіриста, і менш зігнуті в колінах. Таке положення ніг вигідно тим, що воно дозволяє без особливих зусиль здійснювати широкі пересування і, крім того, віддаляє ногу, що стоїть попереду, від уколу шпаги противника. Тулуб тримається трохи похило вперед, а незброєна рука піднята вгору, як у бойовій стійці рапіриста. Вістря шпаги спрямоване вперед і злегка вліво-вниз до кисті противника і знаходиться зазвичай нижче за неї (приблизно на рівні нижнього краю гарди противника). Це положення слід вважати типовими для бойової стійки шпажиста.

Удари та уколи дозволяється наносити у всі частини тіла фехтувальника вище талії, включаючи руки (до зап'ястя) та маск, вони фіксуються кольоровою лампою на апараті, за виключенням фехтування на шпазі, там уколи можна наносити по всьому тілу за виключенням потилиці. Шпажний бій, зазвичай, ведеться у великому віддаленні противників один від одного, фехтувальники прагнуть вразити супротивника в ближню частину його тіла, тобто в озброєну руку.

Головна відмінність шаблі переважно в ударах, а не уколах, захиститися від перших складніше, і бій стає набагато динамічнішим. У фехтуванні на шаблях заборонено «хресний крок уперед» (хресний крок назад дозволено).

Специфіка фехтувальних боїв яскраво виражена в техніці основних положень і рухів, атак, захистів, зустрічних нападів, що готують дій, в ефективності різних бойових коштів, дистанції ведіння боїв, рівні і діапазоні вимог до розвитку певних спеціалізованих умінь.

Істотні особливості бойової діяльності фехтувальників на шаблях багато в чому витікають з правил ведіння боїв, які визначають можливості поразки противника, регламентують форму, розмір і вагу зброї, поверхню, що уражається, «тактичну» правоту дій і інш.

Простота виконання контратакуючих ударів по руці, як найближчому місцю поверхні, що уражається, гнучкість шабельного клинка, а також ускладненість захисту зброєю через різноманітність площин нападу і вертикальні рухи зброєю диктують суворе збереження дальньої дистанції.

Необхідність постійно маневрувати, швидко пересуватися по доріжці на значні відстані визначила специфіку бойової стойки (центр тягаря тіла декілька вище, ніж в фехтуванні на рапірах), природне положення лівої руки з тим, щоб найбільш широко використати весь арсенал пересування. Трудність захисту, особливо проти атак з дією на зброю, вимагає різноманітності початкових положень і свобод готуючих рухів зброєю, частого опускання вістря клинка вниз.

#### **10 цікавих фактів про фехтування**

1. Фехтувальні кросівки називаються «д'Артаньян».
2. Фехтування часто називають – «швидкими шахами» і відносять до інтелектуальних видів спорту.
3. Костюми фехтувальників виготовляються із застосуванням кевлару.
4. Швидкість нанесення уколу у фехтуванні поступається лише швидкості польоту кулі.
5. Шпага – найдовший і найважчий клинок. У фехтування на шпагах лише одне обмеження – заборонено наносити уколи в потилицю.
6. У фехтувальників найсильніші ноги серед усіх спортсменів-олімпійців. На ноги фехтувальника припадає в середньому 70% від усього навантаження.
7. Фехтування є єдиним видом спортивного єдиноборства в олімпійському русі, де немає вагових категорій.
8. Фехтувальники носять білу форму тому, що, поки не було винайдено електронне обладнання для підрахунку окулярів, уколи віддруковувалися на білій поверхні завдяки просоченому чорнилом шматочку бавовняної тканини, начепленому на кінчик зброї.
9. У минулому мистецтво фехтування було тренуванням для справжніх дуелей та битв. Зараз фехтування входить у невелику кількість видів спорту, які постійно входять до програми Олімпійських ігор.

10. Особливість техніки удару (уколу) у фехтуванні не має на увазі силу удару, як, наприклад, у боксі. Сила удару у фехтуванні – це показник «нетехнічності» його виконання. Удар шаблею фехтувальники завдають не всім тілом, а кистю.

**Висновки.** Шабля – універсальна зброя, яка може однаково добре рубати та колоти. Шаблі були особливо улюблені кавалеристами за їх ріжучі властивості, зумовлені характерним вигином клинка.

Від подібних нападів дуже важко захищатися зброєю, однак їх застосування пред'являє високі вимоги до рівня розвитку у спортсменів складних реакцій і предвосхищений просторово-часових параметрів рухів.

Через постійні глибокі переміщення в боях уперед і назад, прагнення сабlistов до раптовості і глибини нападів і відступів широке застосування знаходять різні варіанти випаду, кроку і випаду, «стріли» і їх комбінацій, відступу стрибками, перехідними в швидкий біг назад і інш.

В тактичній боротьбі з противником велика небезпека, що атакуя отримати випереджальний удар (укол) в ході нападу (особливо по руці) обумовила застосування широкого кола готуючих дій, атак з дією на зброю, атак з метою парировати можливу контратаку противника по ходу зближення.

#### Література

1. Аркадьев В. Тактика в фехтовании / В. Аркадьев. – Москва : Физкультура и спорт, 1969.
2. Парамонов С. Подготовка шпажиста / Парамонов С. В. – Киев : Здоров'я, 1986. – 136 с.
3. Фехтование : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Д. А Тышлера. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 332 с.
4. Турецкий Б. В. Поединок фехтовальщиков / Б. В. Турецкий. – Киев : Здоров'я, 1985.
5. 10 фактів про фехтування <https://duckstories.net/interesnye-fakty-o-fehtovanii/>.

---

### ОСОБЛИВОСТІ «БАТЬКІВСЬКОЇ ОПІКИ» КИТАЙСЬКИХ ПЛАВЦІВ

---

Лу Шань, Фольварочний І. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Київ, Україна

---

**Вступ.** На тривалість кар'єри спортсмена впливає частота заміни тренера та вплив батьків, а власний рівень змагань спортсмена є основною причиною, яка впливає на його власну цінність.

Аналіз досліджень у різних видах спорту (бокс, плавання, альпінізм, спортивні ігри, єдиноборства, легка атлетика та ін.) свідчить про специфічні чинники, які впливають на психічний стан спортсмена [1; 3]. Вивчається вплив на

передстартовий стан і результати змагань спортсменів соціально-демографічних чинників (стать, вік, рівень кваліфікації, спортивний стаж, вид спорту та ін.). При цьому недооцінюється значення психологічного впливу батьків на спортивну кар'єру спортсменів.

**Мета** – показати значення надмірного опікування у вигляді батьківського впливу на формування негативного ставлення китайських спортсменів до професійної кар'єри.

Одним із визначальних чинників, які формують передстартовий стан спортсменів, можна вважати очікування батьків. Серед інших соціально-психологічних чинників значне місце має чинник публічності змагань (присутність глядачів, тренера, потенційного супротивника, суддів), а також чинники, пов'язані з міжособистісними стосунками (оцінка психологічного клімату в команді, а також оцінка свого статусу в команді).

Передстартовий психологічний стан китайських спортсменів-плавців визначає сукупність як зовнішніх, так і внутрішніх психологічних чинників, які в різних за умовами змагальних ситуаціях мають значний чи несуттєвий вплив на передстартову готовність [2].

В процесі дослідження було висловлено припущення, що батьки часто психологічно тиснуть на своїх дітей, заохочуючи їх на шляху до ранньої спеціалізації, фінансуючи їхню участь у спортивних таборах. Крім того, було висловлено припущення, що молодь часто зазнає тиску, оскільки відчувається зобов'язаною продовжувати тренування та змагання, щоб виконати батьківські очікування.

**Методи:** інтерв'ю, анкетування, бесіда.

**Результати.** Проведення бесід та інтерв'ю серед студентів Уханського університету спорту засвідчує, що китайські плавці починають тренуватися повний день у середньому у віці 12-14 років, коли більшість з них навчається в середній школі. Після кількох років тренувань, якщо результативність плавця є конкурентоспроможною та досягла певного рівня, виникала велика ймовірність того, що цей плавець розпочне тренування на повний робочий день, щоб підготуватися до змагань вищого рівня.

Китайські плавці в спортивній школі утворюють спільноту, проводячи разом час не лише на професійній підготовці, а й у повсякденному житті та навчанні. Юні китайські плавці вступають до спортивних шкіл у середньому у віці 11-13 років. Тому перший тренер піклується про них як рідні батьки. Перед підвищенням до команди вищого рівня молодий плавець, як правило, протягом 2-3 років перебуває під наглядом одного тренера. Подальший розвиток плавців китайські тренери оцінюють на основі їхнього розвитку, що починається і завершується з дитинства до юності.

**Висновки.** Батьки різними способами відіграють життєво важливу роль у підтримці залучення своїх дітей та молоді до спортивних змагань. Батьки несуть

відповідальність за те, щоб привчити своїх дітей до занять спортом, а також забезпечити необхідні засоби та ресурси, щоб діти залишалися активними.

Хоча участь і підтримка батьків у спорті в значній мірі асоціюються як позитивні, багато батьків, з надмірним ентузіазмом підтримують своїх дітей, можуть зашкодити кар'єрі своїх молодих спортсменів. Деяким батькам важко усвідомити, що ступінь їх залучення до спорту може розглядатись дітьми як джерело стресу.

#### Список літератури

1. П'ятничук Г., Яців Я. (2012). Фізичне виховання, спорт і здоров'я у сучасному суспільстві., 4: 460-464.
2. Li, J. C. (2020). Motivation of physical education learning. In L. W. Zhang, Z. X. Mao, J. Wang (Eds.), Handbook of research on sport exercise psychology: 51-77.
3. Chase, N. L., X. Sui, and S. N. Blair (2008). «Swimming and All-Cause Mortality Risk Compared with Running, Walking, and Sedentary Habits in Men.» International Journal of Aquatic Research and Education 2 (3): 213-223.

---

#### ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СУДДІВ У БАСКЕТБОЛІ

---

**Макарова І. Р., Марцінковський І. Б.**

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна*

---

**Вступ.** Стрімкий розвиток сучасного спорту, особливо баскетболу – одного з популярних та емоційних видів спорту в світі, накладає на баскетбольних арбітрів значну відповідальність, головним чином у вихованні дисципліни гравців, тренерів, офіційних осіб та глядачів. Робота арбітра клопітка і відповідальна. Авторитет судді здобувається сумлінною та ретельною практичною роботою [2].

Баскетбол відноситься до виду спорту із так званою «конфліктною діяльністю». З цієї причини майстерність арбітрів має бути на рівні майстерності гравців для того, щоб дозволити глядачам побачити максимум принад гри при мінімумі травматизму. Поліпшуючи якість суддівства, судді не тільки працюють над підвищенням свого авторитету, а й сприяють основному своєму завданню – зростанню майстерності гравців, підняттю у широких мас громадськості цікавості до даного виду спорту та його популяризації [1].

Підготовка суддів – багатокomпонентний процес, який включає в себе наступні види підготовки: фізичну, теоретичну, психологічну, технічну, функціональну та комунікативну. Попри зазначене, сучасних досліджень щодо важливості видів підготовки суддів у баскетболі серед самих арбітрів вкрай мало, що й зумовило актуальність нашого дослідження.

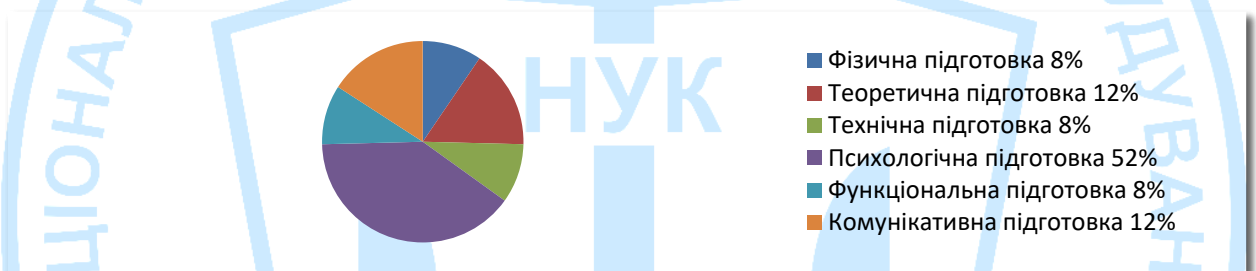
**Мета дослідження.** З'ясувати основні проблеми у психологічній підготовці баскетбольних суддів та встановити найважливіші професійні вміння, що визначали б психологічну підготовленість.

**Методи дослідження.** Анкетування, системного підходу, аналізу та синтезу.

**Результати дослідження.** У запропонованому повідомленні показані результати першого етапу дослідження, де з'ясовувалися найважливіші види підготовки суддів та основні вміння у їх психологічній підготовці. На другому етапі рекомендували до практичного застосування розроблені програми психологічного тренінгу певних якостей, а на третьому, завершальному етапі, – планується проведення оцінки їх ефективності.

У рамках проведеного дослідження було зроблене опитування серед 30 суддів Федерації баскетболу України, за попередньо складеною анкетною з блоком запитань. Серед опитаних займаються суддівством: від 1 до 10 років – 12 осіб, від 11 до 20 років – 10 осіб, від 21 до 30 – 8 осіб. Опитані мають наступні суддівські ліцензії: категорія В – 6 осіб, категорія Б – 6 осіб, категорія А – 10 осіб, ліцензія ФІБА – 8 осіб. Результати проведеного опитування про важливість видів підготовки суддів у баскетболі за оцінкою самих арбітрів представлені у діаграмі.

**Відсоткове співвідношення важливості видів підготовки суддів з баскетболу за результатами анкетного опитування**



За результатами опитування суддів встановлено, що важливим видом їхньої підготовки є психологічна. Водночас, при підготовці баскетбольних суддів, не достатньо приділяється належної уваги психологічній підготовці цієї категорії суддів. Результати такої підготовки можна побачити під час офіційних змагань, коли на емоційні поведінку тренера чи гравця або бурхливу реакцію вболівальників суддя часом втрачає самоконтроль та може приймати не вмотивовані емоційні рішення, перестаючи контролювати гру.

На основі проведеного опитування, аналізу спеціальної літератури та особисті спостереження, дали змогу виділити декілька вмінь, розвиваючи які можна підвищити психологічну підготовку суддів у баскетболі. Одним із таких є психологічне налаштування на суддівство, де суддям важливо вміти зосередитися на матчі та впоратися з емоціональним збудженням й дистресом. Зазвичай, стресова ситуація перед грою викликає підвищену активізацію та мобілізацію сил, але інколи може викликати дезорганізацію поведінки і діяльності. Тому, надзвичайно важливо вміти протидіяти несприятливим стресовим факторам. Для попередження таких станів нами запропоновані програма автотренінгу, до якого увійшли: 1. Викликання відчуття ваги – «Мої руки важкі, я зовсім спокійний(а)» (3 рази). 2. Викликання відчуття тепла – «Мої руки, ноги, тіло стає

теплим, тепло важке, я спокійний(а)» (3 рази). 3. Регуляція серцевої діяльності – «Моє серце б'ється спокійно» (6 разів). 4. Регуляція дихання: – «Дихається спокійно» (4 рази). Після вказаних автотренінгових вправ повторюються тричі: «Голова відпочила, я спокійний(а) і впевнений(а) у собі».

Вагомим елементом суддівської підготовки є вміння протистояти психологічному тиску оточуючих. Практика показує, що емоційний тиск тренерів команд, гравців чи вболівальників виводять суддю з стану психологічної рівноваги і він втрачає контроль гри. Неприємні фрази, які були адресовані судді відкладаються у його підсвідомості, а потім негативно впливають на його подальшу роботу. Саме тому важливо не звертати увагу на негативі, а зосереджуватися на матчі, професійному виконанню своїх обов'язків.

Важливою якістю суддів є вміння відноситися до команд суперниць однаково неупереджено. До початку гри суддя налаштовується на гру, а в процесі матчу не зважає на антипатію чи симпатію до якоїсь команди або гравця. Налаштувавшись на гру суддя добросовісно виконує свою роботу, намагаючись встановити об'єктивний результат поєдинку.

Професійністю арбітра є вміння зберегти необхідну концентрацію уваги до останніх секунд матчу, бути впевненим у собі до завершення поєдинку, попри обурення глядачів, спортсменів та тренерів з приводу його рішень. Для цього запропонована вправа, яка розвиває концентрацію уваги, де: тричі на день, обирається якийсь побутовий предмет, а потім зосереджено спостерігається за ним, концентруючи усю свою увагу на ньому впродовж 3–4 хвилин. Така проста вправа допомагає сконцентрувати увагу на незвичних для нас речах, а мозок звільнити від певних думок та зосередитися на конкретних якостях [3].

#### **Висновки:**

1. На підставі проведеного анкетування 30 суддів Федерації баскетболу України з різним стажем та рівнем кваліфікації встановлено, що одним із важливих компонентів їхньої підготовки є психологічна підготовка.

2. Дослідженням з'ясовано ряд найважливіших професійних вмінь, володіння якими визначає психологічну підготовленість баскетбольного судді.

#### **Список літератури**

1. Баскетбол. Подготовка судей : учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. физ. культуры и спорта / [под ред. С. В. Чернова]. – М. : Физ. культура, 2009. – 251 с

2. Нефедов, В.М. Подготовка судей по баскетболу / В. М. Нефедов. – М.: Салам, 2009. – 247 с.

3. Зошит з когнітивної стимуляції 2. Інститут громадського здоров'я / Рейносо Гарсія. – М.: Мадрид, 2008. – 33.

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА НА «ЧЕРВОНОМУ» РІВНІ ТЕНІСУ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Прокопенко А. О., Копил О. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Київ, Україна

**Вступ.** Підготовка юних тенісистів – складний поетапний процес, який здійснюється в дитячо-юнацьких спортивних школах і передбачає досягнення певного рівня фізичної, техніко-тактичної й теоретичної підготовленості [1].

У тенісі з кожним роком зростає значення спеціальної фізичної підготовки для досягнення високих результатів, оскільки сучасні тенденції розвитку тенісу характеризуються універсалізацією гри, зростанням темпу, сили та варіативності ударів [3].

«Червоний» рівень – перший початковий етап гри в теніс. Цей рівень призначений для дітей з 5 до 6-7 років [2]. Підготовка дітей в групах першого року навчання початкової підготовки («червоний» рівень тенісу) включає розвиток спеціальних якостей і здібностей, враховуючи анатомо-фізіологічні та психічні особливості розвитку організму вихованців [3]. Як зазначають фахівці [5], знання закономірностей прояву і подальшого формування в дітей основних фізичних якостей є важливим чинником у спортивному вдосконаленні та досягненні високих результатів у тенісі. Саме тому, питання фізичної підготовки на етапі початкової підготовки залишається актуальним.

**Мета дослідження** – проаналізувати особливості застосування фізичних вправ та рухливих ігор у фізичній підготовці тенісистів в групах першого року навчання початкової підготовки.

**Методи дослідження** – аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Протягом перших років занять програма тренувань передбачає використання спортивно-ігрового методу та широкого діапазону вправ із різних видів спорту [2]. Саме на «червоному» рівні необхідно закласти фундамент фізичної підготовки, яка створюється шляхом впровадження у тренувальний процес вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки, що розподіляються згідно плану-схеми річного циклу підготовки для груп початкової підготовки першого року навчання наведеного в таблиці 1.

Таблиця 1

**План-схема фізичної підготовки для груп початкової підготовки  
(перший рік навчання)**

| Підготовка                     | Кількість годин по місяцях |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |      | Усього за рік |
|--------------------------------|----------------------------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|---------------|
|                                | IX                         | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII |               |
| Фізична (загальна, спеціальна) | 14                         | 14 | 14 | 17  | 17 | 14 | 14  | 14 | 14 | 14 | 14  | 14   | 174           |

Фізична підготовка на «червоному» рівні спрямована передусім на розвиток координаційних здібностей та швидкості. Для розвитку координаційних здібностей використовуються різноманітні вправи з елементами новизни, зі зміною вихідних положень, вправи, виконання яких вимагає чіткої регуляції рухів у просторі та часі, регуляції м'язових зусиль, а також виконання деяких рухових дій в обидві сторони, або правою та лівою рукою [5]. Для розвитку відносно самостійних видів даної фізичної якості використовують різноманітні рухливі ігри, як універсальний засіб у розвитку різних сторін підготовки: «Шнирок», «Рибалка», «Підсічка», «Зачароване коло» для покращення рівноваги дітей, «П'ятнашки» для розвитку вміння швидкої зміни напрямку руху та координації рухів, «Точно в ціль» – для тренування влучності та здатності до диференціації м'язових зусиль [4, 5].

Науковці М. В. Ібраїмова, О. В. Ханюкова та Л. В. Поліщук [3] у своїх працях пропонують використовувати тренувальні комплекси вправ для розвитку координаційних здібностей та швидкості. Запропоновані комплекси вправ містять по 5 вправ та можуть використовуватися як у підготовчій, так і в основній частині заняття. Окрім цього, вчені рекомендують використовувати допоміжні застосування, такі як накладні (пластикові) лінії, стрічки для огорожування, конуси та «драбинки», що також сприяє розвитку координації.

Фахівці наголошують [4, 5], що розвитку швидкості сприяють вправи, які вихованці попередньо засвоїли і які виконуються з максимальною динамікою. В такому випадку, основна увага дітей буде на швидкості виконання рухів. Враховуючи вище зазначене, науковці [3] рекомендують використовувати естафети без предметів, з ракетками, з тенісними м'ячами або застосовувати змагальний метод. Для розвитку швидкісних здібностей на заняттях можуть також використовуватися рухливі ігри такі, як «День і ніч», «Квач», «Ривок за м'ячем», «Захист фортеці» [4, 5].

**Висновки.** Таким чином, можна визначити, що використання фізичних вправ та рухливих ігор у фізичній підготовці на «червоному» рівні тенісу в групах початкової підготовки є важливою складовою для розвитку фізичних якостей юних тенісистів та подальшого спортивного вдосконалення.

#### Список літератури

1. Бичук І, Грициєнко Н. Характеристика фізичної підготовленості юних тенісистів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2013;(12):66-9.

2. Ібраїмова МВ. Теніс: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України; 2012. 158 с.

3. Ібраїмова МВ, Ханюкова ОВ, Поліщук ЛВ. Сучасна школа тенісу: початкова підготовка: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту]. Київ: Експрес; 2013. 204 с.

4. Прокопенко АО, Константиновська НО. Особливості використання рухливих ігор на етапі початкової підготовки тенісистів. В: Дяченко АА, редактор. Матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE» Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні [Інтернет]; 2021 Січ 29; Вінниця. Вінниця: Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; 2021. с. 239–242. Доступно: <http://www.vspu.edu.ua/science/art/na204.pdf>

5. Шевченко ОО. Використання ігрового методу в початковій підготовці тенісистів. Спортивные игры. 2017;(1):80-3.

---

## УПРАВЛІННЯ ФОРМУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ МАНЕРИ ВЕДЕННЯ БОЮ

---

**Рзаєв Р. А., Яцунський О. С.**

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна*

---

Одним із найпопулярніших видів спорту є бокс. Українська школа боксу по праву займає одне із провідних місць серед численних національних шкіл світу. Безперечним доказом цього є виступ наших боксерів на чемпіонатах світу, Європи та Олімпійських іграх. Однак швидко прогресуюча конкуренція у світовому боксі вимагає постійних зусиль щодо подальшого вдосконалення методики спортивного тренування та управління нею. У зв'язку з омолодженням спорту взагалі, боксу зокрема, вкрай зросло значення раціональної методики навчання боксу на основі обліку індивідуальних особливостей спортсменів. У існуючій зараз методиці навчання недостатньо приділяється уваги свідомому формуванню індивідуальної манери ведення бою, хоча важливість її досягнення успіху безперечна. Мало вивчено методичний підхід до управління формуванням індивідуальної манери ведення бою. Сам процес вироблення манери бою протікає в основному стихійно, внаслідок чого терміни досягнення високої майстерності в боксі значно збільшуються. Управління формуванням індивідуальної манери ведення бою, що відповідає як особливостям самого боксера, так і вимогам діяльності на рингу, дозволить досягти більш високих результатів значно короткі терміни.

Завданням даної роботи є спроба намітити можливі шляхи управління цим процесом.

Для одних основним засобом досягнення перемоги є атака, під якою розуміється швидка та енергійна наступальна дія, мета якої – завдати противнику один або кілька ударів. Такі боксери частіше рухаються на супротивника, намагаючись загнати його в кут рингу або до канатів, щоб там, використовуючи

обмежені можливості у пересуванні, завдати йому ударів. Використовують для атаки прямі, бічні, інколи ж удари знизу. Залежно від бойової дистанції – далекої, середньої, ближньої – для підготовки атаки застосовують фінтові удари, маневрені пересування, рухи тулубом. Усе це має на меті розкрити захист противника. Так ведуть бій боксери атакуючої манери.

Для інших боксерів головним засобом досягнення перемоги є контратака, під якою розуміється наступальна дія проти атакуючого супротивника, яка може бути виконана або після прийняття захисту – контратака у відповідь, або з випередженням удару супротивника – зустрічна контратака. В якості зустрічних і ударів у відповідь застосовують будь-які прямі, бічні і удари знизу. Контратаку готують викликами, розкриттями, хибними атаками, вичікуванням, маневруванням по рингу, викликаючи цим противника на атаку, і миттєво зупиняють її зустрічними або ударами у відповідь. Так ведуть бої боксери контратакуючої манери.

-[x] Між цими двома полярними групами є відносно невелика група боксерів, які однаково успішно застосовують у бою і атаки, і контратаки. Ці боксери комбінаційної манери ведення бою.

-[ ] Звичайно, боксер, який дотримується певної манери ведення бою, наприклад атакуючої, не йде вперед усі три раунди, завдаючи атакуючих ударів. В окремі моменти бою він використовує відходи назад, убік і намагається перехопити атаки суперника. Проте найхарактернішим для нього є атака. Те саме можна сказати і про боксера контратакуючої манери ведення бою.

-[ ] Діяльність спортсменів на рингу, їх манера ведення бою визначається, з одного боку, специфікою боксу як виду спорту та правил змагань, з іншого – індивідуальними особливостями особистості самого боксера.

-[ ] Ряд авторів (Н. А. Худатов, 1952; Г. О. Джероян, 1955, 1970; К. В. Градополов, 1961) відзначають залежність манери ведення бою спортсменом від його особистісних особливостей, до яких належать типологічні властивості нервової системи, конституційні особливості статури, фізичні якості, темперамент, вольові риси характеру. Однак немає єдиної точки зору на те, які саме та якою мірою особистісні особливості впливають на вибір індивідуальної манери. Останнім часом з'явилися експериментальні дослідження з цього питання, але вони характеризуються певною однобічністю. В них вивчалось зв'язок манери ведення бою або з типологічними властивостями нервової системи (В. В. Арбузов, 1974 та ін.), або з однією з форм прояву швидкості (І. А. Маслаков, 1973). Але вже з цих робіт випливає дуже важливий висновок: відмінності в стилі діяльності на рингу обумовлені типологічними властивостями нервової системи, що досліджувалися.

-[ ] Властивості особистості характеризуються нерозривною єдністю соціально-типових і індивідуально-своєрідних характеристик, тобто поєднанням

загального, особливого та окремого. Загальне існує лише окремо, через окреме. Будь-яке окреме (так чи інакше) загальне. Будь-яке спільне є (частка чи сторона, чи сутність) окремого. Це положення дозволяє щодо будь-якого явища йти від окремого до загального і від загального до індивідуально-своєрідного.

-[ ] Люди різняться між собою за низкою індивідуальних ознак і якостей: по особливостям статури, по функціональним особливостям, засвоєнню знань та інших. Ці особливості є основою для індивідуального підходу у практиці праці, вчення, спорту, а сам принцип індивідуального підходу – одним із найважливіших принципів виховання та навчання.

-[ ] Безумовно, визнаючи важливість урахування морфо-функціональних особливостей людини, слід зазначити, що індивідуальність людини найбільшою мірою визначається і стійкими психологічними особливостями, які характеризують загальну картину її діяльності та поведінки. Незважаючи на значну варіативність індивідуальних проявів людської психіки, можна виділити деякі типові ознаки, які мають фізіологічну основу та відносяться до вроджених, природних якостей особистості. Вони пов'язані з індивідуальними особливостями перебігу основних нервових процесів – збудження та гальмування, певним поєднанням властивостей вищої нервової діяльності. Таким чином, типологічні властивості нервової системи мають важливе значення для розуміння індивідуальних відмінностей людей, що виявляються у праці, вченні та спорті.

Типологічні властивості нервової системи людини значною мірою зумовлюють своєрідність його діяльності, її прагнення вирішувати завдання найзручнішим для себе способом. Це означає, що врівноваження суб'єкта з об'єктивними умовами діяльності йде шляхом вироблення індивідуально-своєрідних способів діяльності, обумовлених як вимогами самої діяльності, так і типологічними властивостями нервової системи.

-[ ] Через це у людини складається індивідуальний стиль діяльності, що розуміється як «індивідуально-своєрідна система психологічних засобів», до яких свідомо чи стихійно вдається людина з метою найкращого врівноваження своєї (типологічно обумовленої) індивідуальності з предметними зовнішніми умовами, діями (Е. А. Клімов, 1969). У 2020–2021 роках було проведено дослідження, метою якого було вивчення особистісних особливостей (типологічних властивостей нервової системи, темпераменту, вольових рис характеру) та деяких спортивних важливих якостей (швидкості, почуття дистанції) у боксерів різної манери ведення бою.

Аналіз отриманих даних дозволяє стверджувати, що між боксерами обох груп є значні відмінності у ступені вираженості типологічних властивостей нервової системи. Боксерам атакуючої манери ведення бою властива сильна та неуврівноважена нервова система у бік збудження. Боксерам контратакуючої манери ведення бою властива менша сила і врівноважена нервова система.

Ця стаття не претендує на фундаментальне розкриття взаємозв'язку індивідуальної манери ведення бою та типологічних властивостей нервової системи. Це лише спроба підходу до проблеми.

### Література

1. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. К.: Здоров'я, 1977. 180 с.
2. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности. – Казань: Казан. ун-та, 1969. 428 с.
3. Колчинский С.Я. Я-тренер. К.: Здоров'я, 1975. 128 с.
4. Криос Г. Формула бою. К.: Здоров'я, 1980. 96 с.
5. Мерлин В.С., Вяткин Б.А. Темперамент // Общая психология. 2-е изд. М.: Просвещение, 1976. с. 405–421.
6. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. М.: ФиС, 1983. 174 с.
7. Платонов В.М. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К., 1997.
8. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. К., 1988.
9. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики: Учеб.пособие. К., 2004.
10. Спортивна морфологія./ За ред. М.М. Радька. Чернівці, 2005.

---

### РЕГУЛЮВАННЯ ПЕРЕДСТАРТОВИХ СТАНІВ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ

---

**Рибак О., Скальські Д. В., Крефт П., Рибак Л., Козловський С.**

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського*

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова*

*Львів, Миколаїв, Україна*

---

**Вступ.** У багатьох дослідженнях [1, 2 та ін.] зазначається, що передстартові стани спортсменів мають велике значення при їхній підготовці та під час виступів на змаганнях. Критичний аналіз та узагальнення різних джерел наукової і методичної інформації, а також передового досвіду провідних фахівців з веслування дали змогу виявити, що проблема оптимізації передстартових станів у веслувальників досліджена недостатньо і вимагає подальших ретельних наукових пошуків, уточнення й доопрацювання. Так, у наявних наукових публікаціях, присвячених психологічній передзмагальній підготовці спортсменів [3, 4 та ін.] питання оптимізації передстартових станів кваліфікованих веслувальників на байдарках на передзмагальному етапі педагогічними засобами та методами не розглянені взагалі, або досліджені фрагментарно. У зв'язку з цим обрана тема дослідження є актуальною

**Мета.** Розробити методику педагогічного регулювання передстартових станів кваліфікованих веслувальників на байдарках на передзмагальному етапі підготовки.

**Методи.** Аналіз літературних джерел і передового практичного досвіду; опитування; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент (ПЕ) за участю 28 кваліфікованих веслувальників – по 14 осіб в експериментальній (ЕГ) та контрольній (КГ) групах; методи математичної статистики.

**Результати.** Спроби насильницького зниження нервової напруженості, як правило, закінчуються невдачею, оскільки вони не ураховують функції м'язів та їх зв'язку з нервовою системою. Спортсменам, у яких під час нервової напруженості виникає порушення рівноваги між фізичними та розумовими діями, потрібні не насильницькі розслаблення та свідоме відволікання мозку від занепокоєння, а фізичні вправи. Під час нервової напруженості необхідно заспокоїти мозок, а м'язам дати відповідні спеціальні фізичні вправи, після чого розслаблення виникає природним чином. Спеціальні фізичні вправи, які виконуються свідомо, під контролем головного мозку, і спрямовані на приведення до оптимального стану м'язів та інших елементів тіла, є ефективним засобом боротьби з нервовою напруженістю.

У зв'язку з цим нами розроблено наведений нижче комплекс спеціальних фізичних вправ для регулювання передстартових станів кваліфікованих веслувальників на байдарках.

1. Вихідне положення (В.П.) – сидючи чи лежачи. Глибокий вдих, легке напруження м'язів усього тіла і затримка дихання на 4 с. Далі повільний видих, м'язи максимально розслаблюють. Повторити 8–10 разів, щоразу збільшуючи ступінь розслаблення м'язів.

2. В.П. – лежачи на спині, підтягнувши ноги. Глибокий вдих, сильно притиснути коліна одне до одного на кілька секунд. Далі повільний видих, коліна вільно самотійно «падають» убік. Повторити 8–10 разів.

3. В.П. – стоячи, ноги нарізно. Глибокий вдих, витягнути руки за головою, сильно потягнутися, напружити усі м'язи упродовж кількох секунд. Далі повільний видих і розслаблення усіх м'язів; руки, плечі й підборіддя мимоволі опускаються, коліна трохи згинаються, тіло ніби «розвалюється». З цього положення злегка підстрибнути, м'язи вільно «бовтаються». Повторити 8–10 разів.

4. В.П. – стоячи, ноги нарізно, коліна зігнуті, на них лежать руки, голова прямо. Глибокий вдих, напруження усіх м'язів, залишатися так кілька секунд. Видих, розслаблення, верхня частина тіла та голова вільно «провалюються» між колін. Так затриматися на кілька секунд. Ще один глибокий вдих, трохи підняти верхню частину тіла і знову глибоко опуститися. Повторити 8–10 разів.

5. В.П. – сидючи на стільці, тулуб прямо, пальці рук на верхній частині живота. Глибокий вдих, напружити м'язи живота і фіксація положення на 1 с. Далі видих і розслаблення, легко масажувати живіт руками кілька секунд. Повторити 8–10 разів.

6. В.П. – стоячи, сидючи чи лежачи. Кілька повільних ненапружених глибоких вдихів з напруженням усіх м'язів, при видихах – повне розслаблення. Виконувати вправу 1–3 хвилин.

7. В.П. – сидючи зручніше. Не напружуючись, по черзі обертати з максимальною амплітудою ступні ніг, голову, щелепу, плечі, кисті рук. Кожне обертання виконувати по 40–50 секунд. Виконувати вправу повільно і так, щоб тіло було розслабленим.

Для розслаблення м'язів стегон і тазу: В.П. – лежачи. Повільно і розслаблено відвести ногу максимально убік, далі зігнути її в коліні і «вивернути» назовні. Далі підвести коліно до грудей, перенести його до іншої сторони грудей, «вивертаючи» коліно.

8. Стрибки розслабившись, далі виконати кілька разів імітацію змагальних рухових дій, максимально розслабившись, вдихаючи щоразу під час рухів, що імітують гребок.

Розроблений нами комплекс веслувальники ЕГ виконували упродовж всього ПЕ щодня вранці після підйому й увечері перед сном (а особливо ретельно – останнього вечора напередодні змагань), а також у будь-який час, коли спортсмени починали відчувати появу стану нервової напруги. Крім того, вправи комплексу також виконувались частинами в паузах між стартами в процесі змагань для того, щоб запобігти виникненню нервової напруги, що викликала збудження і наростаючою втомою.

Отримані в процесі ПЕ результати наведено на рис. 1:

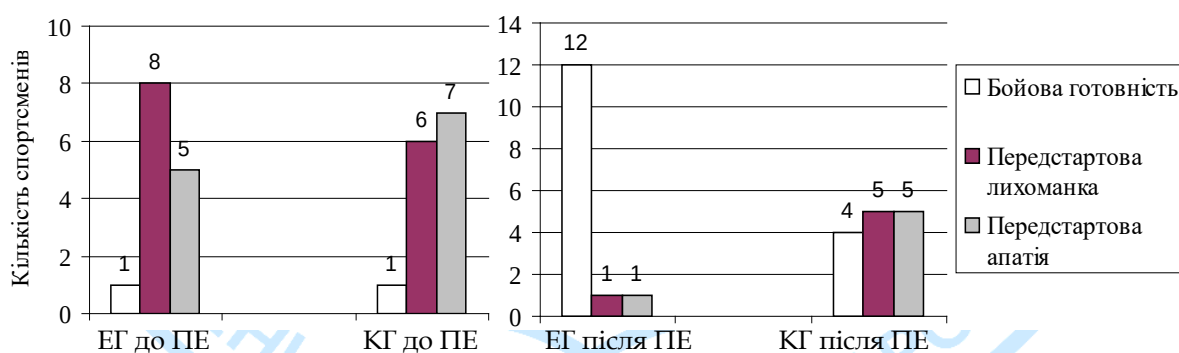


Рис. 1. Гістограма розподілу веслувальників ЕГ і КГ за видами передстартових станів до і після ПЕ

**Висновок.** На початку ПЕ з 14-ти веслувальників ЕГ передстартовий стан одного спортсмена можна було віднести до категорії бойової готовності, восьми спортсменів – до передстартової лихоманки, і п'яти – до передстартової апатії. Результати дослідження передстартових станів спортсменів, зарахованих до КГ, виявились практично ідентичними показникам спортсменів з ЕГ. Після ПЕ у 12 спортсменів ЕГ передстартові стани можна було зарахувати до категорії

«бойової готовності», і лише по одному спортсмену – до категорій «передстартової лихоманки» і «передстартової апатії». Натомість у спортсменів з КГ таких позитивних змін не сталося. Це може свідчити про ефективність авторської методики педагогічного регулювання передстартових станів веслувальників.

#### Список літератури

1. Beckmann J., Elbe A. Sport psychological interventions in competitive sports. Cambridge Scholars Publishing, 2015. 240 p.
2. Halo P.V., Khvalebo G.V., Turevskiy I.M. System approach to development of model of optimal prestart state // Theory and Practice of Physical Culture. – 2015. – № 12. – С. 22.
3. Kernas A.V. Diagnosis Structural Components Prelaunch Emotional States in Sportsman Single Combat // Asian Social Science. – 2014. – Т. 10. – № 19. – С.30.
4. Шумова Н.С., Байковский Ю.В., Сопов В.Ф., Габбазова А.Я., Драугелите В.А., Ковалева А.В. Основные компоненты состояния готовности гребцов к соревнованию // Спортивный психолог. – 2017. – № 3. – С. 15–20.

---

#### ДОПІНГ ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОГО СПОРТУ

---

Сметана О. К., Фаріонов В. М.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна

---

**Вступ.** Сучасний спорт – величезна індустрія, що є масштабною системою виробництва спортивних рекордів. Вона включає не тільки спортсменів і тренерів, а й медичних працівників, психологів, наукових співробітників, менеджерів. Великі досягнення у спорті вимагають великих зусиль і, відповідно, великих навантажень, після яких організм людини не може відновитись без допомоги фармакологічних препаратів. Саме цей фактор є основним у проблемі використання допінгу у сучасному спорті. Суспільство в основному прийшло до думки про те, що подібні маніпуляції спортом і спортивними результатами є небажаними і потребують контролю, регулювання і навіть заборони. Міркування щодо розробки заборон на вживання наркотиків у спорті були засновані на таких міркуваннях, як – допінг у спорті є шахрайством і несправедливим; допінг шкодить спортсменам; допінг шкодить навіть спортсменам, які не застосовують допінгу; допінг завдає шкоди суспільству. Заборони повинні підлягати виконанню, і тому вимагають складної інфраструктури для справедливого застосування, допінг є збоченням спорту, допінг є неприродним і дегуманним

**Мета дослідження** – розглянути проблему допінгу у сучасному спорті та методи боротьби з нею.

**Завдання дослідження:** розглянути поняття допінг, а також класифікацію різних видів допінгу.

**Методи дослідження** – емпіричний та теоретичний методи.

Допінг (англ. doping, від англ. dore – давати наркотики) – використання речовин природного чи синтетичного походження, що дозволяє досягти найвищих спортивних результатів. Такі речовини не є наркотиками, але можуть різко піднімати активність нервової та ендокринної систем, а також м'язову силу на короткий проміжок часу. До допінгу відносяться також і препарати, що стимулюють синтез м'язових білків після фізичних навантажень [1].

**Результати.** Сьогодні Медична комісія (МК) МОК виділяє понад 10 тис. препаратів в різних лікарських формах, що відносяться до допінгових. У багатьох міжнародних спортивних федераціях (велоспорту, легкої атлетики, плавання й ін.) встановлені сьогодні рекорди затверджуються лише при наявності медичного протоколу чи висновку біопроб спортсменів на вміст в них допінгових ліків.

Згідно з визначенням Медичної комісії Міжнародного Олімпійського Комітету, допінгом можна вважати введення в організм спортсменів будь-яким шляхом (у вигляді уколів, таблеток, при вдиханні) фармакологічних препаратів, які штучно підвищують працездатність і спортивний результат. Крім того, до допінгів відносять і різного роду маніпуляції з біологічними рідинами [3].

У 1999 році було створено Всесвітнє антидопінгове агентство (WADA). Ініціаторами створення такого агентства стали різноманітні спортивні організації, включаючи Міжнародний олімпійський комітет (МОК). Саме МОК забезпечував повне фінансування WADA на початковому етапі існування [2].

Спортсмен може бути протестований будь-де, як під час, так і поза змаганнями, з 6 до 23 год. При цьому кількість тестувань на рік ніяк не обумовлюється і залежить від плану антидопінгових організацій.

В даний час встановлене застосування допінгу веде до дискваліфікації спортсмена, який використовував заборонені препарати на 2 роки, а повторне використання допінгу може призвести до довічної дискваліфікації. Але навіть такі санкції не дають змоги вирішити проблему використання допінгу повністю.

Речовини, ідентифіковані як «несприятливий аналітичний результат» в кожному класі наркотиків в ADAMS (усі види спорту) [4, 5]. Анаболічні засоби; 704; 47%. Стимулятори; 225; 15%. Діуретики; 213; 14%. Гормон та метаболічні модулятори; 127; 8%. Глюкокортикостероїди; 69; 5%. Бета-2 агоністи; 67; 4%. Каннабіноїди; 42; 3%. Пептидні гормони та подібні речовини; 48; 3%. Наркотики; 4; 0%. Бета-блокатори; 14; 1%.

За кількістю порушень антидопінгових правил у всьому світі за олімпійськими видами спорту. Теніс-15, Веслування-15, Каное/Байдарка-16, Баскетбол-25, Дзюдо-32, Бокс-38, Водні види-50, Боротьба-55, Союз Регбі-72, Футбол-82, Важка Атлетика-160, Велоспорт-179, Легка Атлетика-227 [5].

Результати досліджень. Згідно з результатами соціологічних досліджень, приблизно 12,3% із 50 опитаних респондентів віком від 18 до 30 років схвалюють застосування допінгу під час спортивних змагань. Ще 21,6% учасників опитування стверджують, що самі скористалися б допінгом лише за умови, що це залишиться безкарним. 61,1% респондентів, що залишилися, категорично проти допінгу і вважають його використання нечесним спортом [1].

Колишня чемпіонка Європи зі штовхання ядра з НДР Хайді Крігер, згодом вимушена через надмірне прийому наркотиків поміняти стать з жіночого на чоловічий і стати Андреасом Крігером, вважає, що в сучасному «великому спорті» чесних атлетів нині – сотня або дві». Решта, на його думку, намагаються найвищих досягнень за допомогою штучних стимуляторів. При цьому чим досконаліше стає антидопінговий механізм, тим витонченішими стає допінгова медична фармакологія.

Fair Play (Фейр-плей в перекладі з англійської означає «Чесна гра») Основний слоган Чесної гри – «негласна чеснота в регламентованих конфліктах».

Сьогодні допінг – не просто приватна практика спортивних лікарів, а ретельно організована система науково-методичного та медичного супроводу. Деякі лікарі вимагають узаконити певні фармакологічні засоби, які, на їхню думку, зможуть допомогти спортсменам упоратися із навантаженнями, яким піддається їхній організм під час тренувань та спортивних змагань, підвищать їх больовий поріг, а також полегшать процес лікування спортивних травм та подальшого відновлення. Але, як відомо, далеко не всі види допінгових засобів позитивно впливають на організм людини.

На мою думку допінг в спорті – це обман. Він порушує принципи спортивної доброчесності та справедливої гри. У змаганнях важлива не тільки перемога, а й чесна конкуренція. Використання допінгових препаратів створює нерівні умови у досягненні спортивного результату та завдає шкоди престижу країни і команди.

**Висновки.** Допінг – актуальна проблема сучасного спорту. В умовах глобалізації досягнення спортивних рекордів видається неможливим без використання допінгових засобів, а єдиним фактором стримування є можливість виявлення заборонених препаратів у спортсменів. Робота антидопінгових організацій дає свої плоди, але не вирішує проблему повністю. У той же час концепція сучасного спорту «Перемога за будь-яку ціну» не чинить благотворного впливу на підхід спортсменів до вибору між чесною поразкою чи фальшивою перемогою на користь першого.

### Список літератури

1. Бордюгова Н.В. Правопорушення в спорті: допінг, поняття і історія розповсюдження. URL: [http://kul.kiev.ua/images/chasop/2010\\_1/291.pdf](http://kul.kiev.ua/images/chasop/2010_1/291.pdf) (дата звернення 17.10.22).

2. Платонов В. Н. Допинг в олимпийском спорте: история, состояние, перспективы. Допинг и эргогенные средства в спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2003.

3. Башкін І. М. Характеристика субстанцій, що входять до міжнародного стандарту ВАДА «Заборонений список» / Башкін І. М., Корж В. П., Курліщук І. М. – Київ, 2008.

4. Спортивний журнал «Sports Illustrated» URL: [www.si.com](http://www.si.com).

5. Національний антидопінговий центр України URL: [nadc.org.ua](http://nadc.org.ua).

---

## УЗГОДЖЕНІСТЬ ДІЙ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У МОТОКРОСІ НА МОТОЦИКЛАХ З КОЛЯСКОЮ

---

Сова М. А., Градусов В.

Харківський фаховий коледж спорту  
Харків, Україна

---

**Вступ:** мотокрос на мотоциклах з коляскою відноситься до складного технічного виду спорту. Успіх досягнень залежить, як від якості використовуваної техніки, так і від рівня підготовленості екіпажу.

Складність організації підготовки спортсменів в мотокросі на мотоциклах з коляскою, характерна тим, що додається проблема узгодженості взаємодій екіпажу. Крім високого відчуття самого транспортного засобу, невід'ємною частиною його керування є узгодження з діями партнера (passenger).

**Мета досліджень:** визначення умов сумісності екіпажу.

У проведених дослідженнях використовувались наступні

**Методи:** методи біомеханічного аналізу результатів прискореної кінозйомки техніки водіння мотоциклів з боковим причепом.

**Результати:** істотна відмінність sidecar від класичного мотокросу полягає в тому, що гонщику необхідно володіти не тільки досконало технікою управління мотоциклом, але і враховувати при цьому синхронність дій свого партнера, який виконує роль живого балансу, і забезпечує підвищену стійкість технічного засобу. Саме ця особливість визначає складність організації підбору та тренування екіпажу. Зміст і рівень підготовленості повністю визначається специфічною особливістю фізичного навантаження. У цьому випадку рухова діяльність пасажирів і гонщиків істотно розрізняються. Суттєва особливість такого роду діяльності полягає в специфіці статичних зусиль, які забезпечують збереження робочої пози кожного із спортсменів. «Пасажир» або колісний в більше схильний до статичної напруги в визначеному положенні, і швидкої зміни цього положення з великою амплітудою, для переходу з одного робочого стану в інший. Особливістю рухових статичних напружень є ускладненість виконання акту дихання і циркуляції крові через напругу м'язів, що в цілому призводить до прискореного стомлення і збільшенню неточності виконуваних рухових дій.

Під час проведення гонки, втомленість будь-якого зі складових компонентів системи «екіпаж – мотоцикл» знижує кінцевий результат, і визначальним чинником у цьому випадку є найбільш слабка ланка. Цей факт показує необхідність повного узгодження дій екіпажу з технічними можливостями мотоцикла, керування яким, є невід’ємний компонент динамічного стереотипу поведінки системи «екіпаж – мотоцикл».

#### **Висновки:**

1. Завищена інтенсивність діяльності на початковому етапі проходження траси, неправильне визначення запасу швидкості на різних етапах дистанції, не дотримання правильних кутів розгину між біокінематичні ланками в статичних положеннях робочої пози спортсменів, вказує на накопичення ефекту втоми і призводить до збільшення числа допущених помилок.
2. Оптимальна швидкість проходження траси залежить від поточного фізичного стану спортсмена.
3. Основою забезпечення успішності підготовки спортсменів високого класу, в мотокросі клас з а екіпаж, необхідно здійснювати організацію тренувального процесу відповідно до положень, що визначають оптимальний алгоритм забезпечення умов індивідуального адаптаційного процесу.

#### **Список літератури**

1. Друзь В.А. Аналіз взаємодії функцій систем організму в динаміці. [Текст]: дис ... Д.Б.Н.: / Валерій Анатолійович Друзь - До., 1986. 365 с.
2. Пугач Я.І., Чередниченко М.А., Друзь В.А., Інноваційні технології в підготовці спортсменів в технічних, Прикладний і екстремальних видах спорту [Текст] / Я.І. Пугач, М.А. Чередниченко, В.А. Друзь // журнал Спортивна наука України - 2014 -№59 - з 35-42
3. Адаптація[Текст]: уч. Посібник / Артем’єва Г.П., Друзь В.А., Пугач Я.І. - Харків 2013 - 94 с.
4. Пугач Я.І., Вплив емоційного стану спортсмена різної кваліфікації на успішність змагальної діяльності. [Текст] дис. ... канд наук з Ф.В. і спорту / Ярославна Ігорівна Пугач. - 2014. -236с
5. Артем’єва Г.П., Пугач Я.І., Друзь В.А. Проблеми адаптації в структурі наукових досліджень системи олімпійської освіти. [Текст] / Г.П. Артем’єва, Я.І. Пугач, В.А. Друзь. - Х.: - 2014 року - 114с.

---

### **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ У ЮНІОРІВ**

---

**Шаповал С. О., Гостєва Д. В., Деркач В. М.**

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова,  
Миколаїв, Україна*

---

**Вступ.** В процесі розвитку спорту вищих досягнень можливість досягнення високих результатів, встановлення нових Світових рекордів, забезпечення

перемоги кожного року вимагає все більших зусиль. Це пов'язано з багатьма чинниками, включаючи збільшення конкуренції, жорсткі змагальні вимоги, обмежені умови для використання сучасних методичних підходів до відбору спортсменів, удосконалення засобів та методів спортивного тренування (Філіппов М., 1987; Колчинская А., 2003, Вовканич Л., 2006–2009; Гаркави Л., 2007).

Водночас з постійним покращенням традиційних методів підготовки спортсменів, значне місце займає розробка та використання альтернативних засобів і методичних підходів, спрямованих на розширення функціональних резервів організму спортсменів. (В. Н. Платонов, 1997–2008).

**Мета дослідження:** проаналізувати стан фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції серед юніорів.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення спеціальної наукової та методичної літератури, тести на визначення фізичного стану спортсменів та методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У дослідженні прийняло участь 22 спортсмени різних спортивних розрядів, серед яких 4 спортсмени Майстри Спорту України, 6 спортсменів з розрядом Кандидат у Майстри спорту України, та 12 спортсменів з першим спортивним розрядом.

Для визначення рівня силової витривалості було використано тест Купера:

Таблиця 1

Визначення рівня силової витривалості

| Спортсмен № | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   |
|-------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Час         | 2:46 | 2:40 | 2:44 | 2:38 | 2:47 | 2:58 | 2:53 | 2:59 | 3:04 | 3:01 | 3:31 |
| Спортсмен № | 12   | 13   | 14   | 15   | 16   | 17   | 18   | 19   | 20   | 21   | 22   |
| Час         | 2:54 | 2:38 | 3:14 | 3:09 | 2:49 | 3:11 | 3:26 | 3:17 | 3:21 | 3:56 | 3:43 |

Після проведення дослідження на визначення силової витривалості, ми визначили, що 49,5% спортсменів, мають чудову фізичну форму; у 37% бігунів хороша фізична форма і останні 13,5% – нормальна фізична форма.

Також ми використовували тест доктора Кеннета Купера, але на визначення рівня загальної витривалості.

Таблиця 2

Визначення рівня загальної витривалості

| Спортсмен № | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   |
|-------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Відстань    | 3920 | 3853 | 3925 | 3865 | 3960 | 3822 | 3735 | 3500 | 3445 | 3683 | 3770 |
| Спортсмен № | 12   | 13   | 14   | 15   | 16   | 17   | 18   | 19   | 20   | 21   | 22   |
| Відстань    | 3445 | 3580 | 3750 | 3785 | 3460 | 3876 | 3405 | 3530 | 3765 | 3450 | 3489 |

Результати цього тестування показали, що 54% спортсменів мають високий рівень загальної витривалості, а 46% бігунів, що залишились мають хороший рівень фізичної підготовки.

**Висновки.** Формування спеціалізованої спрямованості фізичної підготовки бігунів на середні дистанції можливе лише при використанні широкого комплексу засобів і методів фізичного виховання і спорту. Тому під час дослідження було визначено рівень фізичної підготовки бігунів на середні дистанції за допомогою тестів Купера. Відповідно, за допомогою використання отриманих результатів проведення тестів можна урізноманітнити та більш індивідуалізувати спортивні програми для підготовки спортсменів, що позитивно впливатиме на майбутні результати.

#### Список використаної літератури

1. Криворученко О. Структура фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у бігу на короткі та середні дистанції / О. Криворученко // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту: ДДІФКС, 2008. – № 3 – 4. – С. 163–167.
2. Лёгкая атлетика : Учебник / под общей ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – 4-е издание, доп. и перераб. – М. : «Физкультура и спорт», 1989. – 671 с
3. Артющенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів ф-тів фіз. Культури / О.Ф.Артющенко, А.І.Стеценко. – Черкаси: Вид. Вовчок О.Ю., 2006. – 424 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Степаненко Д. Взаємозв'язок фізичної і технічної підготовленості легкоатлетів-спринтерів різної кваліфікації / Дмитро Степаненко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2007. – № 12. – С. 70 – 72.
6. Суслов Ф.П. Подготовка сильнейших бегунов мира / Суслов Ф.П., Максименко Г.Н., Никитушкин В.Г., Брейзер В.Г., Тихонов С. А. – Киев: Здоровье, 1990.

---

#### ОСОБЛИВОСТІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ

---

Шилова О. Є., Кувалдіна О. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна

---

**Вступ.** Вплив психологічних та психофізіологічних факторів на результати та ефективність тренувальної та змагальної діяльності фехтувальників не викликає сумнівів у сучасній теорії та методиці багаторічної підготовки. Більше

того, чим вищий рівень майстерності спортсменів, чим вищий ранг змагань, в яких вони беруть участь, тим більший внесок психологічних та психофізіологічних факторів у результати, що досягаються ними [1]. Психологи-дослідники та психологи-практики пропонують чимало методів дослідження і вирішення психологічних проблем спортсменів, чим охоче користуються тренери та спортсмени, адже значною мірою вичерпано можливості покращення спортивних результатів за рахунок нарощування тренувальних навантажень. Психологічний супровід підготовки спортсменів має бути орієнтований не на ліквідацію несприятливих проявів психіки, а на мобілізацію психічних ресурсів підвищення ефективності тренувального процесу, надійності і результативності змагальної та тренувальної діяльності [2].

Особливістю і головною проблемою забезпечення психологічного супроводу висококваліфікованих фехтувальників є правильне та своєчасне виявлення проблемних зон та розуміння психологічних та психофізіологічних індивідуальних особливостей спортсмена.

У сучасній структурі комплексної підготовки фехтувальників високої кваліфікації врахування психофізіологічних характеристик при реалізації психологічного супроводу дає можливості отримання додаткової інформації про індивідуально-типологічні особливості спортсмена в різних напрямках підготовки, від чого в значній мірі залежить те, наскільки максимально спортсмен реалізує свої потенційні можливості, обумовлені індивідуально-типологічними особливостями. Врахування цих особливостей необхідне для визначення та, при необхідності, корекції навчально-тренувального процесу спортсменів з урахуванням конкретних цілей та завдань тренувально-змагальної діяльності [4, 5].

Але недостатньо орієнтуватися тільки на результати психологічних та психофізіологічних тестувань. Для якісного забезпечення психологічного супроводу у фехтуванні отримані результати тестувань необхідно зіставляти з даними педагогічних та медико-біологічних спостережень, що дасть якісну і всебічну оцінку відповідності фехтувальника спортивній спеціалізації і вродженому функціональному потенціалу [3, 6].

**Метою** дослідження є вивчення особливостей та закономірностей реалізації психологічної підготовки та здійснення психологічного супроводу кваліфікованих фехтувальників.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури; педагогічне спостереження, анкетування, тестування; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Для виявлення провідних психологічних та психофізіологічних якостей кваліфікованих фехтувальників було проведено ряд спеціальних тестів. У дослідженні прийняли участь 16 кваліфікованих

фехтувальників, членів Національної збірної команди України, спортивне звання від КМСУ до МСУМК. Тестування проводились в загально-підготовчому періоді у процесі підготовки до чемпіонату України.

У результаті проведення тестування на визначення типу темпераменту визначились наступні результати: 31,25% – сангвініки, 43,75% – холерики, 18,25% – флегматики, 6,25% – меланхолік. Можна зробити висновок, що домінантні типи темпераменту серед кваліфікованих фехтувальників – сангвініки та холерики.

Тест на рівень тривожності Спілберга-Ханіна визначив, що серед опитаних 50% мають середній рівень тривожності, 25% – показали низький рівень тривожності та 25% – високий рівень. Спортсменам були надані рекомендації щодо застосування аутогенних тренувань для регуляції стану тривожності перед змаганнями.

Методика експрес-діагностики властивостей нервової системи (тепінг-тест), запропонована Є.І. Ільїним серед фехтувальників показала наступні результати: 37,5% мають опуклий тип динаміки максимального темпу руху рук, що свідчить про сильну нервову систему, 50% мають рівний тип, що свідчить про середню силу нервової системи та 12,5% мають проміжний тип динаміки, що означає середньо-слабку нервову систему.

За допомогою методики «проста зорово-моторна реакція» (ПЗМР) визначались такі показники, як латентність та стабільність реагування. У результаті тестування 43,75% мають високу швидкість реагування (до 240 мс) та 56,25% мають середню швидкість реагування (240 мс і вище).

За показниками методики «Реакція на рухомий об'єкт» (РРО) було визначено, що всі фехтувальники мають досить високий рівень точності та стабільності, адже мають досить високу кваліфікацію. Середнє значення показників точності складає  $2,70 \pm 0,81$ , а показників стабільності  $3,76 \pm 0,31$ . Це свідчить про, що у вибірці фехтувальників, що проходили тестування, немає спортсменів з низькою швидкістю реагування на рухомий об'єкт.

Використовуючи відеозаписи тренувальних та змагальних сутичок спортсменів, які проходили тестування, за допомогою формули визначення коефіцієнту активності фехтувальника, результати були наступні: 31,25% мають коефіцієнт активності до 0,4, що свідчить про дотримання більш позиційно-захисного стилю ведення бою, 18,25% спортсменів мають коефіцієнт 0,7 і вище, що говорить про їх схильність до атакуючого стилю ведення бою, 50% мають коефіцієнт від 0,4 до 0,7 – їм характерно переважно маневрово-захисний чи маневрово-атакуючий стиль, тобто вони мають здатність успішно підлаштовуватись під стиль супротивника.

### **Висновки.**

1. Психологічний супровід є надзвичайно важливим аспектом підготовки кваліфікованих фехтувальників. Завдяки дослідженню психологічних особливостей та психофізіологічних якостей фехтувальників, у спортсменів

спостерігається підвищення інтересу до спортивної діяльності та до здійснення самоконтролю у процесі тренувань.

2. Спираючись на результати ряду проведених тестів, можна зробити висновки, що серед тестованих фехтувальників домінантними типами темпераментів є холерики та сангвініки; більшість спортсменів мають середній рівень тривожності та знаходяться у стані спроможності до реалізації максимальних можливостей функціонування психіки, фехтувальникам, які мають високий та низький рівні тривожності надані рекомендації до проведення аутогенних тренувань та інших мотивуючих заходів для регуляції передстартових станів перед змаганнями; кваліфіковані фехтувальники демонструють сильну та середньо-сильну нервову систему і, роблячи висновок з їх динаміки максимального темпу руху рук у процесі проведення теплінг-тесту, мають здатність реалізовувати максимально швидкі маневри у будь-який час виконання вправи, тренувальних чи змагальних сутичок; серед тестованих фехтувальників немає спортсменів з низькою швидкістю та точністю реагування на РРО, а також високі показники латентності та стабільності реагування спортсмени мають у результаті діагностики ПЗМР; у більшості висококваліфіковані фехтувальники притримуються маневрового стилю ведення бою, тобто добре показують себе як атакуючих, так і у захисних діях, а також здатні здійснювати безліч різних маневрів у тренувальних та змагальних сутичках.

#### Список літератури

1. Бріскін Ю, Задорожна О, Смирновська С, & Смирновський С. Психофізіологічні характеристики фехтувальників на шпагах на різних етапах багаторічної підготовки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2020, 3: 97–100.
2. Г. Б. Горская Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Учебное пособие. Краснодар, 2008 г. – 209с
3. Гринь, О. Р. Актуальні аспекти реалізації завдань психологічного супроводу у спорті / О. Р. Гринь // Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності : матеріали II Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 22 жовтня 2019 р.). – Київ, 2019. – С. 18–20.
4. Ильин Е. П. Теория функциональной системы и психофизиологические состояния / Е. П. Ильин // Теория функциональных систем в физиологии и психологии. – М. : Наука, 1978. – С. 325–346.
5. Коробейніков Г.В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті монографія / Г. Коробейніков, Є. Приступа, Л. Коробейнікова, Ю. Бріскін. – Львів: ЛДУФК, 2013. – 312 с
6. Тышлер Д.А. Фехтование. Учебник для институтов физической культуры – 1978. С. 43–66.

## ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК ХАРАКТЕРНІ ДЛЯ ЇХ ЕФЕКТИВНОЇ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

---

Шутова С. Є., Ткаченко М. І., Свентицька М. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Київ, Україна

---

**Вступ.** Формулюючи завдання та засоби психологічної підготовки кваліфікованих баскетболісток, слід враховувати відповідність індивідуальних психологічних особливостей спортсменок психологічній характеристиці гри. Екстремальність умов ігрової діяльності кваліфікованих баскетболісток, яка відбувається при швидкій змінюваності постійно непередбачуваних ситуацій, при тісному контакті та не простих взаємовідношеннях у команді, передбачає певні вимоги до проявів психіки під час змагань [2, 5]. Характер протікання психічної діяльності спортсменок під час гри визначається індивідуальними властивостями їх темпераменту, які як вроджені та індивідуально-своєрідні психічні властивості є корінними чинниками, від яких багато в чому залежать конкретні особливості особистості, динаміка її розвитку, її різноманітні прояви у поведінці, та відповідно, результат змагальної діяльності [1, 3]. У зв'язку із цим, виникає потреба у вивченні типологічних особливостей кваліфікованих баскетболісток найбільш характерних для їх ефективної ігрової діяльності.

**Метою нашого дослідження** є виявлення ступеня виразності властивостей темпераменту кваліфікованих баскетболісток найбільш характерних для їх ефективної ігрової діяльності.

**Методи дослідження** – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет, психодіагностична методика Айзенка-EPQ, аналіз протоколів ігор, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 10 спортсменок баскетбольної команди «ДЮСШ-Бердянськ» першої ліги чемпіонату України. Проаналізовано протоколи 20 ігор чемпіонату України.

**Результати дослідження.** Відомо, що специфічною особливістю темпераменту є закономірність пов'язаних між собою різних властивостей темпераменту, які утворюють певну структуру, організацію у конкретної спортсменки. Багаточисельні дослідження показали, що властивості темпераменту спортсменки, такі як швидкість виникнення психічних процесів та їх стійкість; психічний темп та ритм; інтенсивність психічних процесів; направленість психічної діяльності однозначно впливають на його спортивну діяльність, визначаючи характер, динаміку та специфічність пристосувальної діяльності по досягненню найвищих спортивних результатів [1, 3, 5].

Тому, для вивчення, саме індивідуально-психологічних рис особистості спортсменок, найбільш притаманних ефективній ігровій діяльності у баскетболі використовувалась методика Айзенка-EPQ, за допомогою якої діагностувався

ступень виразності властивостей, у якості істотних компонентів особистості: нейротизму, екстра-, інтроверсії та психотизму [4]. У результаті проведених досліджень визначені кількісні показники за трьома шкалами методики, а саме, нейротизму, екстра-, інтроверсії та психотизму, які відображають схильність к певному психотипу, з конкретним змістом рис темпераменту кваліфікованих баскетболісток.

Так, у 9 баскетболісток з 10 відмічаються показники екстраверсії. Тобто, 90% кваліфікованих баскетболісток у баскетбольній команді схильні до комунікабельності, потребують контактів, віддають перевагу активності, готові до ризикованих дій. По шкалі нейротизму кількість баскетболісток розділена навпіл, тобто шкала, яка характеризує емоційну стійкість має певний розкид показників, при чому 8 гравчинь з 10 мають середні показники нейротизму, тобто від 8 до 15 балів, що може свідчити про переважну емоційну стабільність, яка пов'язана з вираженням збереженням організованої поведінки, ситуативної спрямованості в звичайних та стресових ситуаціях змагальної діяльності. Результати співставлення показників шкал екстра-інтроверсії та нейротизму, вказують на схильність спортсменок до певного психотипу. Так, 5 баскетболісток мають показники нейротизму від 13 до 20 балів, що вказує на наявність рис холеричного темпераменту та 5 спортсменок мають показники в межах від 8 до 11 балів, що відповідає сангвінічному психотипу у чотирьох баскетболісток та одна баскетболістка при показнику по шкалі нейротизму у 8 балів відповідає флегматичному темпераменту.

За шкалою психотизму у всіх спортсменок виявлені середні показники, а саме від 5 до 6 балів, що може свідчити про відсутність патологій, стану тривоги, високої конфліктності або реактивної депресії.

Показники ступеня виразності властивостей темпераменту за методикою Айзенка-EPQ зіставлялися з показниками статистики ігрової діяльності кваліфікованих баскетболісток. Було визначено, що баскетболісткам, які мали найкращі показники з кидкової результативності та техніко-тактичної активності (кількість підборів, результативних передач та втрат) притаманні, в основному, риси сангвініків. Вони ініціативні, товариські, контактні, життєрадісні. За силою нервових процесів вони більш схильні до врівноваженої поведінки, стабільного настрою, володіють доброю витримкою, їм властиві стриманість, холонокровність, реальна оцінка своїх здібностей. Але серед лідерів команди є явний холерик (екстраверсія – 20 балів, нейротизм – 13 балів). Недоліки, притаманні холерикам, для неї стали перевагою як для гравця, тому що поєднання таких особливостей темпераменту, як активність, агресивність зі ініціативністю та принциповістю надали можливість досягти дуже високих результатів у підсумку.

**Висновки.** Результати проведених досліджень дозволили виявити найбільш характерні для ефективної ігрової діяльності кваліфікованих баскетболісток властивості їх темпераменту, ступень виразності яких оцінюється за компонентами особистості: нейротизму, екстра-, інтроверсії та психотизму. Переважними за кількісними показниками є індивідуально-психологічні риси особистості спортсменок притаманні сангвінічному та холеричному темпераментам, що слід враховувати при комплектуванні складу жіночої баскетбольної команди та корекції спеціальної психологічної підготовки кваліфікованих баскетболісток.

#### Список літератури

1. Вайнберг РС, Гоулд Д. Психологія спорту. Київ: Олімпійська література. 2014. 336 с.
2. Височіна НЛ. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: «Центр учбової літератури»; 2017. 384 с.
3. Воронова ВІ. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література. 2007. 298 с.
4. Кокун ОМ, Пішко ІО, Лозінська НС, Копаниця ОВ, Малхазов ОР. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ; 2011. 281 с.
5. Шутова СЕ. Психологические факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации [автореферат]. Киев: НУФВСУ; 2000. 22 с.

---

### ДОПІНГ ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОГО СПОРТУ

---

**Яковенко Д. В., Фаріонов В. М.**

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна*

---

**Вступ.** Гімнастика – фізичні вправи, які спочатку виконувалися для зміцнення здоров'я і тренування.

Gymnasio – в перекладі з грецької означає «навчаю», тоді це малося на увазі «навчання вправам для тіла». Взагалі, професійний спорт, який люди обирають як основну свою діяльність і який спрямований насамперед на досягнення високих спортивних результатів та перемог на найбільших серйозних змаганнях. Будь-який спортсмен хоче показати свої можливості, силу, прагне до більш серйозних результатів, щоб досягти успіху на світовому олімпі. Для багатьох людей це стає прикладом для наслідування не лише в спорті, але й у житті.

**Мета.** Розкрити значимість гімнастичних вправ у розвитку координаційних здібностей, їх проблеми в суспільстві й перспектива їх розвитку.

**Методи.** Аналіз літературних джерел та засобів інтернету, спостереження за діяльністю професійних спортсменів.

**Результат.** У конкретних ситуаціях окремі координаційні здібності відіграють провідну роль, інші – допоміжну, при цьому можлива миттєва зміна ролі різних здібностей у зв'язку із зовнішніми умовами. Особливо яскраво це проявляється в спортивній гімнастиці, акробатиці, спортивних іграх, одноборствах, гірськолижному спорті, тобто у всіх тих видах, в яких результат значною мірою залежить саме від координаційних здібностей. Кожен з видів спорту не тільки висуває різні вимоги до координаційних здібностей в цілому, але і зумовлює необхідність максимального прояву їх окремих видів.

Почну зі слів авторитетного ученого, професора Л. П. Матвєєва про координаційні здібності: «груба сила все більше поступається місцем тонко вдосконаленим різнобічним здібностям, відсталі навички – динамічному багатстві рухових координацій. Уже сучасні професії на виробництві і транспорті вимагають, якщо можна так висловитися, рухової інтелігентності, високої стійкості й лабільності функцій аналізаторів. Надалі ці вимоги, треба думати, ще більше зростуть...». Інший великий радянський теоретик в галузі фізичного виховання Г. М. Сатирів стверджував, що «не опанувавши комплекс міцно сформованих рухових умінь і якостей, не можна навчитися керувати собою, своїм тілом, своїми рухами», тобто не можна сформувати інтегральну здатність (чи вміння) керувати своїми рухами. Третє твердження, що узагальнює та об'єднує два перших, більше 100 років тому висловив родоначальник і класик вітчизняної системи фізкультурної освіти П. Ф. Лесгафт. Суть його в тому, що формування названої інтегральної здатності становить головне завдання і кінцеву мету загальної середньої освіти у сфері фізичної культури [3].

Координаційні здатності людини дуже різноманітні та специфічні. Проте їх можна диференціювати на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, що їх обумовлюють. Спираючись на результати спеціальних досліджень можна виділити наступні відносно самостійні види координаційних здатностей: – здатність до управління часовими, просторовими та силовими параметрами рухів; – здатність до збереження рівноваги; – відчуття ритму; – здатність до орієнтування у просторі; – здатність до довільного розслаблення м'язів; – координованість рухів (спритність).

Координаційні здібності визначаються, по-перше, як здатність швидко опанувавши новими руховими діями і по-друге, як здатність швидко перебудовувати рухову діяльність у раптово змінюючій обстановці. Будь-який рух, яким би новим він не виявився, завжди виконується на основі старих координаційних зв'язків. Чим більше у людини запас рухових умінь і навичок, тим легше він засвоює нові рухи, ще розвиваючи координаційні здібності. До числа методичних прийомів відносимо: варіювання способу виконання руху;

виконання вправ за недостатністю часу; варіювання інформації, що приймається – зорової, слухової, вестибулярної, тактильної і кінестетичної [3; 5].

Ефективним прийомом, що використовується для формування кінестетичних образів рухів, є активізація функції одних аналізаторів за рахунок штучного виключення інших. Зокрема, виключення зорового аналізатора (виконання складнокоординованих рухів із закритими очима) підсилює функцію пропріоцептивної чутливості і сприяє підвищенню ефективності управління динамічними, просторовими і тимчасовими параметрами рухів [1, 2, 4, 5].

**Висновок.** Можна зробити висновок що гімнастичні вправи допомагають людині навчитися володіти своїм тілом, краще координувати рухи.

Координаційні здібності – це складний комплекс властивостей, не маючий єдиного критерію для оцінки.

Дуже важливо почати розвиток координації як можна з більш раннього віку. Процес цей дуже складний і, як правило, для його розвитку недостатньо побутових та ігрових рухів, які опановує дитина в домашніх умовах. Розвиток координації важливий для майбутніх занять танцями чи художньої гімнастики.

#### Джерела та література

1. Гуськов С.І., Платонов В.Н. Професійний спорт. Київ: Олімпліт., 2000. 391с
2. Пономарьов Н. І. Професійний спорт як субкультура. *Теорія та практика фізичної культури*. 1995. № 8. С. 56-58.
3. Башкін І. М., Корж В. П., Курліщук І. М. Характеристика субстанцій, що входять до міжнародного стандарту ВАДА «Заборонений список». Київ, 2008.
4. Спортивний журнал «Sports Illustrated» URL: [www.si.com](http://www.si.com) (<http://www.si.com/>).
5. Національний антидопінговий центр України URL: [nadc.org.ua](http://nadc.org.ua).

### СЕКЦІЯ 3

## ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ НАСЕЛЕННЯ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

---

### ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

---

**Барна-Клішун С. В., Шукатка О. В.**

*Львівський національний університет імені Івана Франка  
Львів, Україна*

---

**Вступ.** Основним завданням фізичного виховання в навчальному процесі є сприяння оздоровленню, формуванню в учнів фізичних якостей та культурних навиків, які в майбутньому забезпечують зміцнення здоров'я, його вдосконалення та збереження. Саме в молодшому шкільному віці формуються основні фізичні якості людини. Під час фізичного виховання учнів молодшої школи, найефективніше використовувати рухливі ігри. Оскільки саме ігрова діяльність має досить вагомe значення в дитячих та юнацьких роках. Під час систематичного використання ігор відбувається розширення рухливих можливостей молодших школярів, а відтак вони формуються в життєво-необхідні навички та вміння.

**Мета.** Визначити ефективність застосування рухливих ігор та їхній вплив на розвиток фізичних якостей учнів початкової школи.

**Методи.** Аналіз науково-методичних джерел, порівняння.

**Результати.** Базою дослідження обрано наукові статті українських дослідників: Білітюк С., Шутько В., Васькова Ю., Шияна Б., Вільчковського Е., які вивчали методи фізичного виховання молодших школярів, зокрема розвиток у них фізичних якостей засобами рухливих ігор.

«Як дитина бігає і грається, так її здоров'я усміхається», – говорить народна мудрість. Фізичне виховання відіграє вагомe значення у підготовці всебічно розвиненої молодшої людини, яка здатна трудитися в усіх сферах життя та захищати Батьківщину. Відомо, що саме в молодшому шкільному віці є досить велика потреба в рухах, через яку можна активно сприяти та заохочувати учнів у прагненні фізично самовдосконалюватись. Тому завдання Нової Української Школи полягає не тільки в підготовці висококультурної та освіченої людини, а й у створенні необхідних умов та можливостей для її всебічного фізичного розвитку.

В. Сухомлинський та К. Ушинський, вказували на важливу роль гри у всебічному розвитку дитини та розглядали її як основний вид фізичної та розумової діяльності. «У грі розкривається перед дітьми світ, розкриваються творчі можливості особистості», – говорив великий український педагог В. Сухомлинський [2].

Значення ігор у формуванні фізично здорового, інтелектуально-розвинутого та етично стійкого члена суспільства важко переоцінити. Елементи захоплюючої боротьби, швидка зміна обстановки змагань, завдання, що вимагають швидкого вирішення у ході гри, – все це сприяє вихованню і розвитку самовладання, рішучості, наполегливості, кмітливості. Гра веселить, радує, а здорова радість позитивно впливає на всебічний розвиток тіла й душі учнів [3, с. 71].

Процес розвитку фізичних якостей в молодших школярів здійснюється в залежності від їхнього фізичного розвитку, морфологічних особливостей, а також від можливостей функціонування їхнього організму. Якість рівня розвитку фізичних якостей здебільшого впливає на покращення як фізичного, так і психічного здоров'я молодого покоління [4].

Рухливі ігри в більшій мірі сприяють вихованню таких фізичних якостей: швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості і, що важливо, ці фізичні якості розвиваються в комплексі. В більшості випадках виконання рухливих ігор вимагає від учасників швидкості. Сюди відносяться ігри, побудовані на необхідності миттєвих відповідей на звукові, зорові, тактильні сигнали, ігри з раптовими зупинками, затримками і відновленням рухів, з подоланням невеликих відстаней в найкоротший час [5, с. 10].

Розвитку спритності можуть сприяти рухливі ігри в яких постійно змінюються обставини та сюжет гри, та від команд вимагається швидкий перехід від однієї станції до іншої. Для розвитку такої фізичної якості як сила доречно використовувати ігри, які вимагають прояву помірних за навантаженням, короточасних швидко-силових напружень [5, с. 11].

Наступна фізична якість яку можна розвивати завдяки рухливим іграми – це витривалість, яка займає одне з провідних місць у фізичній культурі. Розвивати витривалість в учнів можна різними іграми з багаторазовими повтореннями напружених рухів, з постійною руховою активністю, що викликає значні витрати сил та енергії. Удосконалення гнучкості відбувається в іграх, пов'язаних з частою зміною напрямку рухів.

**Висновок.** Розвиток фізичних якостей у молодших школярів має вагоме значення, адже від своєчасного фізичного розвитку, фізичних навичок та здібностей залежить не тільки фізична форма дитина але її стан здоров'я в майбутньому. Використання на уроках фізичної культури рухливих ігор, має позитивний вплив на розвиток фізичних якостей у дітей, адже саме гра є провідною діяльністю в молодших школярів, і саме ігри викликають в дітей зацікавленість та радість, а також створюють позитивну та емоційну атмосферу. Оптимальність фізичних навантажень при виконанні різних за характером рухливих ігор знімає втому, підвищує інтерес до занять. Тому, активне використання на уроках фізкультури рухливих ігор у початковій школі дозволить підвищити рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

### Список літератури

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: навч. посіб. Львів: Українські технології, 2002. 230 с.
2. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: У 5 т. К. : Рад. шк., 1977. Т. 4. 637с.
3. Чернега Г.П. Значення рухових ігор у фізичному вихованні дітей/ Педагогічний вісник №1-2, 2022. С.71-73.
4. Шукатка О.В., Борисевич Л.В., Кушнір Р.Г., Матієшин І.В. Вплив фізичних вправ на розвиток фізичних якостей студентів у контексті здорового способу життя. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation): науковий журнал. Рівне: Видавничий дім «Гельветика», 2022. N 10. С. 156-161. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.20>.
5. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор в початковій школі: [методичні рекомендації]. Кривий Ріг: ДВНЗ «КНУ» КПП, 2014. с. 47.

---

### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У СПАДЩИНІ ВІДОМИХ УКРАЇНСЬКИХ ПЕДАГОГІВ

---

Батіг Г. В., Шукатка О. В.

*Львівський національний університет імені Івана Франка  
Львів, Україна*

---

**Вступ.** Оновлення національного та духовного життя незалежної України вимагає вивчення історичних, культурних і наукових надбань минулого, зокрема культурно-педагогічної спадщини українського народу та використання її у вирішенні актуальних соціальних проблем. Потреба у розбудові національної системи фізичного виховання зумовила зацікавленість до педагогічної спадщини українських педагогів В. Сухомлинського, Г. Ващенка як важливого джерела розвитку та коригування сучасної педагогічної теорії та практики фізичного виховання.

**Мета.** Здійснити аналіз педагогічної спадщини Василя Сухомлинського та Григорія Ващенка щодо проблем фізичного виховання молодших школярів.

**Методи.** Теоретичний аналіз педагогічної спадщини відомих українських педагогів щодо фізичного виховання молодших школярів.

**Результати.** Базою дослідження обрано наукові статті українських дослідників: О. Вишневського, А. Погрібного, Є. Приступи, Ю. Руденка, Б. Шияна, Е. Вільчовського, А. Нісімчука, О. Падалки, І. Смолюка, які вивчали творчий доробок українських педагогів у галузі фізичного виховання та спорту як життєво необхідної потреби людини.

Фізичне виховання учнів початкових класів – предмет особливої уваги як у теорії педагогіки, так і в методиці фізичного виховання. Це пов'язано з тим, що саме в молодшому шкільному віці формуються основні фізичні якості людини. У

цей період у дітей велика потреба у руховій активності, завдяки якій можна стимулювати в учнів прагнення до занять у групах загальної фізичної підготовки.

У сучасному світі істотно наростає усвідомлення ролі фізичної культури як фактора вдосконалювання природи людини й суспільства. Здоровий спосіб життя загалом, фізична культура та спорт, зокрема, стають соціальним феноменом. Використанням фізичних вправ в режимі праці й відпочинку, раціональним харчуванням та ін. можна в широкому діапазоні змінювати показники здоров'я, фізичного розвитку й фізичної підготовки.

Фізичне виховання є складовою частиною загальноосвітньої системи виховання молоді та залучає молодих людей до культури через рухову активність у всіх формах, відіграє вирішальну роль у формуванні індивідуальності молодих людей, що іноді більш важливо, ніж оздоровчий вплив фізичної культури [2].

Сьогодні увага науковців, які працюють над питанням фізичного виховання молоді, зосереджується на поглядах і концепціях педагога Василя Сухомлинського, спадщина якого є найбільш цікавою для дослідження та практичного втілення з даної проблеми.

Василь Олександрович Сухомлинський (1918–1970 рр.) – видатний український педагог, засновник гуманістичної, новаторської педагогіки, директор Павлівської середньої школи (з 1948 до 1970 р.), кандидат педагогічних наук. Високогуманна і демократична педагогічна концепція В. Сухомлинського органічно поєднує класичну і народну педагогіку. Сухомлинський у своїй теоретичній та практичній педагогічній діяльності приділяв значну увагу проблемам тілесного виховання дітей, їх гармонійному фізичному розвитку [5].

У творах «Павлівська середня школа», «Сто порад учителеві», «Розмова з молодим директором школи», «Серце віддаю дітям» В. Сухомлинський розкрив виховні можливості збереження здоров'я школярів. Педагог-новатор, вивчаючи медичну літературу, переконався в необхідності розуміння педагогом внутрішніх фізіологічних, психічних, вікових і статевих процесів, що відбуваються в організмі школярів. Він стверджував, що педагог не має права не знати, що робиться з дитиною, чому вона не здорова, як стан здоров'я позначається на її розумовому і моральному розвитку [4, с. 43].

В. О. Сухомлинський вважав, що важливим виховним завданням школи є приділяти максимум уваги фізичному вихованню дітей. Турбота школи про те, щоб дитина не хворіла, є так само важлива, як і турбота про розумовий і моральний розвиток її вихованців.

На переконання В. О. Сухомлинського, єдність виховання й самовиховання у фізичній культурі починається із раннього віку й пов'язана вона з ідеєю народної педагогіки: як тільки навчився тримати ложку в руці й нести її від тарілки до рота, – трудися. Тільки за цієї умови людина може зрозуміти сенс фізичної культури, відчути повноту своїх сил, пізнати залежність здорового духу від здорового тіла, уміти спрямовувати свої духовні сили на зміцнення фізичних сил

[3]. У практичній роботі педагогічного колективу Павлівської школи, який очолював В. О. Сухомлинський, пропагувалася ідея єдності виховання й самовиховання у сфері фізичної культури. Вчителі школи забезпечували «здоровий дух у здоровому тілі» завдяки допомозі самих вихованців і їх батьків.

Питання фізичного виховання значною мірою представлено у педагогічній спадщині Григорія Ващенка.

Григорій Григорович Ващенко (1878–1967 рр.) – український педагог і психолог зі світовим іменем. Вчений жив та працював довгий час за кордоном, де його наукові твори добре відомі, але в нашій країні їх почали вивчати лише після здобуття Україною незалежності [1]. Працюючи над проблемами фізичного виховання, Г. Г. Ващенко прагнув довести до широкого загалу українців необхідність «виховання сили духу і тіла». Одним із засобів для вирішення цього завдання є рухливі і спортивні ігри. Професор вказував на потребу культивувати гру з раннього дитинства, тому що вона є природною потребою дитини і разом з тим головним джерелом її радощів. Водночас, Г. Ващенко наголошував, що роль батьків і педагогів полягає в тому, що вони створюють умови, за яких діти можуть вільно гратись, тактовно спрямовують гру дітей в «корисний для них бік» та навчають їх нових ігор, акцентуючи на «особливій користі» для підростаючого покоління ігор, які супроводжуються танцями і співами.

На сучасному етапі розвитку України все гостріше постає проблема виховання здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я населення і зокрема молоді. Саме тому аспекти фізичного виховання, які висвітлені у педагогічній спадщині Г. Г. Ващенка, актуальні й нині при розв'язанні багатьох питань творення дієвої системи гармонійного розвитку молоді.

**Висновок.** Незважаючи на різні соціальні та політичні умови праці, відмінність світоглядів, великі українські педагоги опрацювали та запропонували свої цілісні і неповторні теорії фізичного виховання молоді. Саме їх спадщина у досліджуваному питанні може стати основним підґрунтям формування та коригування сучасної системи фізичного виховання молоді в Україні. Вивчення фізичного виховання в педагогічній спадщині відомих українських педагогів ХХ ст. збагачує і доповнює знання з історії вітчизняної педагогіки та історії фізичної культури новими фактами, ідеями, концепціями. Тому широке висвітлення в Україні культурних надбань вітчизняних вчених та використання їх наукових та методичних порад з теорії фізичного виховання сприятиме розвитку національної ідеї, формуванню національної культури підростаючого покоління, а отже, й розбудові системи освіти України.

### Список літератури

1. Ващенко Г.Г. Загальні методи навчання: підручник для педагогів. Вид. 1-ше. К.: Українська Видавнича Спілка, 1997. 415 с.

2. Завидівська Н. Фізична культура, дозвілля, якість життя – взаємозв'язок та співвідношення понять / матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Л.: 2008. С. 236–237.
3. Розенберг А. Я. Системний підхід у педагогіці В.О. Сухомлинського. Педагогіка і психологія. 1998. № 3. С. 5–13.
4. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: У 5 т. К.: Рад. шк., 1977. Т. 4. 637с.
5. Сухомлинський В.О. Сто порад учителям. К.: Рад. шк., 1988. 310 с.

---

## ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЛЮДЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ

---

Білик С. І., Рожкова Т. А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Київ, Україна

---

**Вступ.** Проблема питання, яка надходить до нас, коли ми чуємо фразу «незрячі люди», здається не підлягає вирішенню. Ми не уявляємо, як такі люди справляються з таким тягарем. Нам здається це невирішеною проблемою, з якою неможливо боротися без додаткової допомоги з боку родичів, друзів чи опікунів. Тому, найголовніше, що зможе дійсно допомогти, це один з методів під назвою «Танцювальна терапія». На просторах України ця проблема, на відміну від країн Європи, є не настільки популярною. Українська Асоціація Танцювально-рухової терапії ще молода, та немає достатньої кількості ресурсу, фінансування та навиків. 2020 року Асоціація взяла участь у Генеральній Асамблеї Європейської Асоціації Танцювально-рухової терапії (EDMTA) у форматі онлайн.

**Мета дослідження:** дослідження впливу спортивних танців на психологічний та фізичний стан людей з вадами зору.

**Методи дослідження:** аналіз першоджерел, отриманих даних при дослідженні, соціологічні методи анкетування та інтерв'ю, метод математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Основне завдання танцювальної терапії – це спонукання до виразних спонтанних рухів, завдяки здійсненню яких розвивається рухливість не лише фізична, але й емоційна та чуттєва. Вона спрямована на розвиток усвідомлення власного тіла, створення позитивного образу тіла, розвиток навичок спілкування, дослідження почуттів та набуття групового досвіду [1]. Танцювально-рухова терапія має психологічну основу і спирається на вчення К. Юнга, який вважав, що тіло і душа взаємопов'язані настільки, що за властивостями тіла можна судити про стан душі і навпаки. Психічні та емоційні проблеми часто стримуються в тілі у вигляді м'язового напруження і скованих рухів [5].

Тифлопсихологія вивчає закономірності та особливості розвитку осіб із порушенням зору, формування компенсаторних процесів, що забезпечують відшкодування недоліку інформації, дефіцит, який пов'язаний з порушенням діяльності зорового аналізатора, а також вплив цього дефекту на психічний

розвиток дітей з порушенням зору [7]. Дотепер в світовій тифлопсихології існують дві позиції щодо того, наскільки психологія сліпого близька до розвитку людини з нормальним зором або наскільки вона своєрідна. Ці дві позиції розрізняються поглядом на роль дефекту в психічному і соціальному розвитку людини [2].

Тифлотехніка фізичної культури – сукупність тифлологічних приладів і пристосувань, які допомагають незрячим людям опановувати рухи тіла, займатися спортивною ходьбою, спортивними танцями, плаванням і т. п. [8].

Особливості фізичного розвитку і рухових порушень в людей з вадами зору ускладнює: просторове орієнтування, затримує формування рухових навичок, призводить до зниження рухової і пізнавальної активності (порушується правильна поза при ходьбі, бігу, в рухливих іграх, природніх рухах), порушується координація і точність рухів, високий рівень плоскостопості до 53,8%, порушення постави до 59,2%, простудних захворювань [6].

Особливістю методу Фельденкрайза, як рухової практики, є акцент на усвідомлення змін, що відбуваються в людині в процесі роботи над рухом, на відміну від освоєння і вдосконалення яких-небудь певних форм руху [3]. Заняття за методом Фельденкрайза надзвичайно різноманітні щодо форм руху, динаміки, основного вихідного положення, акценту на рух різних частин тіла і взаємозв'язках в тілі. Гільдія Фельденкрайза Північної Америки стверджує, що метод Фельденкрайза дозволяє людям «знову відкрити свою вроджену здатність до витончених, ефективних рухів» і що «ці покращення часто узагальнюються, щоб покращити функціонування в інших аспектах їхнього життя» [4].

За результатами анкетування було виявлено позитивний психологічний вплив за методом Моше Фельденкрайза на організм незрячої людини. Даний вид рухової діяльності всебічно позитивно впливає на психологічний стан людей з вадами зору, а саме: знижує роздратованість, посилює зосередженість, запобігає розсіяності та сприяє покращенню концентрації уваги. За допомогою тактильного методу, який



Рис. 1. Як такі заняття відображаються на вашому емоційному самопочутті?

застосовується в терапії Моше Фельденкрайза, розвивається комунікативність та знижується поріг скутості та зажатості, що дозволяє виконувати рухові дії пластичніше та впевненіше. Також, танцювально-рухова терапія розвиває психологічну витривалість, адже саме вона робить внутрішній стержень міцнішим, що в свою чергу дозволяє досягнути бажаного результату швидше.

За результатами наступного опитування було виявлено також і позитивний фізичний вплив за методом Моше Фельденкрайза на організм незрячої людини. За результатами анкетування можна виявити, що перша найпомітніша позитивна зміна, яку помітили опитані особи (100%) – це удосконалення координації рухів. Це обумовлено тим, що за рахунок багаторазового повторення базових рухових дій утворюється таке поняття, як м'язова пам'ять, що дозволяє впевненіше, точніше та швидше виконувати певний рух. Розглянемо наступну відповідь (87,5%), яка полягає у тому, що танцювальна терапія зробила впевненішими рухові дії. Це пояснюється тим, що після удосконалення координації рухів, люди з вадами зору починають орієнтуватися в просторі, а саме розуміють масштаби величини заданого до виконання руху.



Рис. 2. Як такі заняття відображаються на вашому фізичному стані?

Виходячи з позитивного впливу методу Моше Фельденкрайза на незрячих людей, було проведено аналіз дослідження бажаючих тренерів для занять танцювально-руховою терапією з даною категорією осіб. Для цього був використаний метод анкетування. Усі тренери розподілилися на групи за стажем роботи: до 5 років, до 10 років, до 15 років та 15 і більше років.



Рис. 3. Відсоток тренерів з відповідним стажем роботи

Тренери 2 і 3 груп, у ході анкетування, виявили неготовність до занять танцювальною терапією з незрячими людьми, обґрунтовуючи це – наявністю протилежних пріоритетів у сфері спортивних танців. Тож найбільше заохочення в анкетуванні до занять танцювальною терапією з незрячими людьми проявили саме 1 та 4 група тренерів, стаж роботи яких складає до 5 років та 15 і більше років. З питання: «Чи хотіли б ви займатися танцювальною терапією з незрячими людьми?» тренери, стаж роботи яких до 5 років, із 100% позитивно відповіли 66%, в той час як, тренери стаж роботи яких 15 і більше років, із 100% позитивно відповіли 20% опитаних осіб. Також, було виявлено, ще більше заохочення тренерів, особливо 1 групи, у відношенні до поставленого запитання про роботу у спеціалізованому закладі з незрячими людьми. У тренерів, стаж роботи яких до 5 років, позитивний відсоток збільшився у 1,3 рази, а у 2 групи осіб аж у 2,3 рази.

**Висновки.** Отже, можна сказати, що танцювально-рухова терапія всебічно позитивно впливає як на психологічний так і на фізичний стан людей з вадами зору. Для незрячих людей такі заняття – це час, де вони:

- Відволікаються від свого повсякденного життя;

- Заводять багато нових знайомств;
- Отримують масу позитивних емоцій;
- Стають впевненішими у пересуванні поза межами дому;
- Укріплюють різні групи м'язів;
- Розвивають рухові якості;
- Удосконалюють координацію рухів, та покращують відчуття простору;
- Збільшують амплітуду виконання окремих рухових дій;
- Підвищують працездатність та самооцінку;
- Удосконалюють пропріоцепцію;
- Розвивають комунікативні здібності.

Також, дослідження показало, що достатня кількість готових спеціалістів в даній сфері діяльності, дозволяє продовжувати подальші дослідження, спрямовані на вивчення впровадження і перейняття методів з країн світу та їх вдосконалення в Україні.

#### Список використаних джерел

1. Боровский М. Танец – это влияние музыки на разум и отражение души через возможности тела.; 2001, 30–31 с.
2. Геллер С. Способность слепых приспособляется к жизни. Слепец. 1911. № 11–12. С. 31–35.
3. Сандомирский М. Е. Метод Фельденкрайза (АТМ) // Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство. М.: Класс, 2005 235–244.
4. Dillon S (15 June 2015). «Maintaining Mobility: The Feldenkrais Method and Multiple Sclerosis». Feldenkrais Educational Foundation of North America. Archived from the original on 18 September 2016.
5. Електронний ресурс:  
[http://medterms.com.ua/blog/tancjuvalna\\_terapija\\_likuvannja\\_tancjami/2014-05-29-2533](http://medterms.com.ua/blog/tancjuvalna_terapija_likuvannja_tancjami/2014-05-29-2533)
6. Електронний ресурс: <https://www.umj.com.ua/article/399/osoblivosti-organizacii-ta-provedennya-tancyuvalno-ruxovoi-terapii-dlya-osib-z-obmezhenimi-fizichnimi-mozhливостями-v-umovax-centriv-profesijnoi-reabilitacii-invalidiv>
7. Електронний ресурс:  
[https://pidru4niki.com/82799/psihologiya/psihologiya\\_osib\\_porushennyami\\_zoru\\_tiflopsihologiya](https://pidru4niki.com/82799/psihologiya/psihologiya_osib_porushennyami_zoru_tiflopsihologiya)
8. Електронний ресурс: <http://um.co.ua/3/3-8/3-80397.html>

## ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

---

Варгаль Л. М., Шукатка О. В.

Львівський національний університет імені Івана Франка  
Львів, Україна

---

**Вступ.** Останнім часом у суспільстві все частіше можемо прослідковувати низьку зацікавленість школярів до фізичного виховання. Така ситуація спостерігається не лише в Україні, а й у цілому світі та постає перед нами, як глобальна проблема на рівні держав.

**Мета.** Дослідити питання зацікавленості у дітей молодшого шкільного віку до уроків фізичної культури.

**Методи.** Теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел.

**Результати.** У сучасному світі люди переважно ведуть пасивний, сидячий спосіб життя. Все рідше вони задумуються над важливістю, значущістю активного проведення часу. Видатними вченими, педагогами, фізіологами, медиками М. Амосовим, Г. Апанасенком, І. Варшавським, Н. Денисенком, А. Маркоросяном та ін., було визначено унікальний вплив фізичної культури на здоров'я дитини [2]. Нажаль, нові покоління дітей не надто цікавляться фізичним вихованням та уроками фізичної культури, легко відмовляються від активностей на користь проведення часу за різноманітними гаджетами, граючи різні ігри, переглядаючи мультфільми, відео і т.п. Відтак у дітей з'являються значні проблеми зі здоров'ям, тому проблема формування і розвитку інтересу до уроків фізкультури і здоров'я дітей молодшого шкільного віку в цей час у науці стає все більш обговорюваною.

Для ефективного формування інтересу до уроків фізичної культури у дітей слід використовувати різноманітні засоби, методичні підходи та прийоми.

Щоб зацікавити учнів молодшого шкільного віку до занять фізичною культурою, потрібно створити позитивний емоційний фон на уроці. Це можна зробити за допомогою музичного супроводу. Важливо, щоб фізичні вправи здійснюються в ритмі музики. Також значно впливає на позитивний емоційний фон обстановка уроку та поведінка вчителя [3]. Маємо визначити умови, які сприятимуть збереженню здоров'я, ... забезпечення позитивного емоційного стану здобувачів освіти, який є передумовою загального позитивного стану здоров'я; створення на уроці ситуації успіху й забезпечення тим самим психологічного комфорту здобувача освіти; використання в освітньому процесі всіх засобів, які комплексно забезпечують збереження і зміцнення здоров'я [5].

Дуже важливим є використання елементів новизни. Ще П. Ф. Лесгафт, говорячи про методику фізичних вправ, підкреслював, що всяка одноманітна діяльність втомлює, пригніблює молоду людину і вбиває в ньому всяку самостійність [1]. Зрозуміло, що для того, щоб зацікавити дітей і пробудити у них інтерес до уроків фізичної культури, використовувати ті методичні підходи та прийоми, якими вчили ще їхніх батьків, буде зовсім не актуально. Учителю

фізичної культури повинен знаходити різноманітні цікавинки, що відповідають інтересам сучасних дітей.

Позитивно вплине на формування інтересу до уроків фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку широке застосування наочних і технічних засобів навчання, нестандартного обладнання та інвентарю [3].

Також значущим є застосування ігрового та змагального методів на різних етапах навчання. Ці методи не дозволять учням бути пасивними на уроці фізичної культури, ба більше, діти самі виявлятимуть активність, зацікавленість та інтерес, бо перед ними буде чітка мета – здобути перемогу. Але, не все так просто. Щоб здобути перемогу, потрібно мати певні фізичні навички, а щоб їх отримати, потрібно постійно займатися спортом, виконувати певні вправи, і не лише на уроках фізичної культури, але й поза межами школи [4].

**Висновок.** Незважаючи на низький рівень зацікавленості дітьми молодшого шкільного віку до уроків фізичної культури, пробудити інтерес до занять все ж можливо через використання великого арсеналу засобів, методичних підходів та прийомів фізичного виховання. Головне – це бажання вчителя шукати різні стежки для досягнення мети формування інтересу до уроків фізичної культури в учнів молодшого шкільного віку.

#### Список літератури

1. Вериго А.В. Формування інтересу до уроків фізичної культури у молодших школярів. 2012. 2-6 с. URL: [http://4ua.co.ua/pedagogics/ra2bc68b4c53b89521306d26\\_0.html](http://4ua.co.ua/pedagogics/ra2bc68b4c53b89521306d26_0.html).
2. Корінчак Л. Формування свідомого ставлення учнів до занять фізичної культури. 2013. 1-8 с.
3. Кравчук Я. Формування у школярів інтересу до виконання фізичних вправ. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society., Кременець. 2009. 67-71с. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1189/1166>.
4. Кравчук Я., Войнаровська Н. Стан та шляхи формування у школярів інтересу до фізичного виховання та спорту. Physical education, sport and health culture in modern society: Vol. 2. 2008. 151-154 с. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1408/1383>.
5. Шукатка О.В., Жукова О.А., Савчук С.В. Особистісна спрямованість використання здоров'язбережувальних технологій в закладах загальної середньої освіти. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. № 6 (344), Ч. I, 2021. С. 148-158. DOI: 10.12958/2227-2844-2021-6(344)-1-148-158.

## КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ВАСИЛЯ СУХОМЛИНСЬКОГО ДО ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

---

**Винарчик Н., Шукатка О.**

*Львівський національний університет імені Івана Франка*

*Львів, Україна*

---

**Вступ.** Василь Сухомлинський автор багатьох методик та підходів до навчання, виховання та розвитку школярів. Зокрема, педагогом запропоновано дуже багато нестандартних ідей для підвищення активності учнів на уроках фізичного виховання. У його працях «Вибрані твори» в 5-ти томах, зазначено багато порад та інструкцій, які допоможуть учителям комплексно працювати над ідеєю фізичного виховання та підвищити зацікавлення до даного предмету. Автор звертає увагу на те, що розвиток дитини має відбуватися на усіх рівнях, фізичному, інтелектуальному, емоційному та духовному. Саме завдяки цьому можна виховати успішну особистість.

**Мета.** Здійснити аналіз комплексного підходу Василя Сухомлинського до вирішення проблем фізичного виховання учнів початкової школи.

**Методи.** Теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, порівняння.

**Результати.** Василь Сухомлинський велику увагу приділяв здоров'ю та самопочуттю учнів, адже це запорука успішного засвоєння знань. Завдяки спорту дитина пізнає свій організм та власні сили. Фізична культура повинна сформувати свідоме ставлення до власного організму, виробити вміння берегти здоров'я, зміцнювати його правильним режимом праці, відпочинку, харчування, гімнастикою і спортом, загартовувати фізичні й нервові сили, запобігати захворюванню [2, 358].

Дитина, яка займається спортом, тренує не тільки свої м'язи, а й свою самооцінку, впевненість у власні сили та вміння долати труднощі. Василь Сухомлинський прагнув виробити у вихованців переконання, що завдяки регулярним фізичним вправам у них не тільки формується краса тіла, гармонія рухів, але й формується характер, загартовується воля. Під час виконання таких вправ, як біг, стрибки, плавання, ходьба на лижах тощо, а також у різноманітних спортивних іграх великого значення надається естетичному задоволенню [1, 195].

Фізична культура повинна бути впроваджена на різних рівнях. Учень повинен володіти інформацією про те, які переваги дає здоровий спосіб життя. У цьому сенсі, видатний педагог великого значення надавав бесідам про людину. Ці бесіди проводилися із підлітками раз на два тижні, в їх змісті була певна система: від менш складних анатомо-фізіологічних явищ поступово переходили до глибших, прихованих, що зачіпають становлення і розвиток психіки. Так, окремі бесіди присвячувалися м'язовій і кістковій тканинам, органам травлення, дихання, серцево-судинній системі, центральній і вегетативним нервовим системам, органам чуттів (зір, слух, нюх, дотик) системі координації рухів.

Приблизно раз на півтора місяця проводилися бесіди про людську психіку, гігієну розумової праці [2, 358]. Дитина, яка усвідомлює процеси, які відбуваються в її організмі свідомо вибирає правильний напрямок та турбується про власне тіло та здоров'я. Василь Сухомлинський комплексно підходив до вирішення проблеми фізичного виховання та використовував різні методи для мотивації учня досягати успіхів не тільки у навчальному процесі, а й в особистому розвитку.

Яскравим прикладом нестандартного підходу до вирішення проблеми фізичного виховання автор вбачав у розумному чергуванні видів діяльності, в праці, що задовольняє естетичні потреби, у творчій, активній насолоді красою природи. При такому підході дитина відпочиває повсякденно, що має велике значення для її нормального фізичного і духовного розвитку [3, 142]. При цьому, чудовим відпочинком є туристичні походи: в них загартовуються фізичні сили, формуються моральні переконання і естетичні погляди. Учні бачать природу в усій її різноманітності, такий відпочинок особливо відчутно поєднується з діяльністю [3, 143]. Такі походи Василь Сухомлинський запровадив для учнів починаючи з 2-3 класу. Походи могли тривати 1-2 дні по полях, лісах, а також по берегах річки Дніпро.

Актуальною залишається проблема хворобливих дітей, дітей з особливими потребами. Щоб вирішити дану проблему, видатний вчитель пропонує для дітей, в яких млявість, уповільненість розумових процесів є наслідком загальної слабкості організму, навесні, влітку, восени спати під відкритим небом, харчуватися особливо багатою на вітаміни й фітонциди їжею, у літній час цілодобово дихати повітрям полів і лугів, оскільки усе це справляє чудодійний вплив на їхнє здоров'я і розумовий розвиток [1, 193].

**Висновок.** Інтелектуальний розвиток дитини, пам'ять, увага, мислення, стресостійкість, вміння долати труднощі, великою мірою залежить від фізичного розвитку учня. Людина, яка є слабкою, кволою, нездоровою, схильною до хвороб, не зможе активно розвиватися, здобувати знання. Саме тому Василь Сухомлинський у своїй шкільній практиці багато уваги приділяв фізичному вихованню і впроваджував його у різний спосіб, мотивуючи учнів до саморозвитку.

#### Список літератури

1. Сухомлинський В.О. Вибрані твори. У 5 т. Т.1. К.: Рад. школа, 1976. 653 с.
2. Сухомлинський В.О. Вибрані твори. У 5 т. Т.3. К.: Рад. школа, 1977. 668 с.
3. Сухомлинський В.О. Вибрані твори. У 5 т. Т.4. К.: Рад. школа, 1977. 638 с.

---

## АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

---

Гулюк Н. О., Шитікова Є. А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
Київ, Україна

---

**Вступ.** Сучасний заклад дошкільної освіти повинен бути відкритим для кожної категорії дітей. Для роботи з дітьми в інклюзивній групі в різних видах діяльності необхідно створювати відповідні умови. Дедалі більше закладів дошкільної освіти створюють можливості для розвитку дітей з особливими освітніми потребами, а враховуючи сучасні події, такі як: військові конфлікти, соціальні проблеми, питання екології, кількість дітей з різноманітними особливими потребами зростає. Актуалізується необхідність гармонійного розвитку дітей з особливими освітніми потребами, їх комунікативних здібностей та максимальної соціалізації, враховуючи, зокрема, стресові умови життя.

На сьогоднішній день, за рахунок адаптивного фізичного виховання у закладах дошкільної освіти створюються можливості для фізичного та психо-емоційного розвитку дітей різних нозологічних груп, що значно впливатиме на їх подальшу соціалізацію.

В цілому, беззаперечним є той факт, що інклюзивне фізичне виховання дітей з особливими освітніми потребами вирішує питання гуманістичної, соціальної, оздоровчої та реабілітаційної спрямованості, а також сприяє їх вихованню як повноцінних членів суспільства.

**Мета.** Обґрунтування значущості адаптивного фізичного виховання у підтримці дітей з особливими освітніми потребами в закладі дошкільної освіти.

**Методи.** Аналіз літературних джерел та матеріалів мережі Інтернет; синтез та узагальнення.

**Результати.** Питання інклюзії наразі є актуальними у кожній сфері діяльності. Багато уваги приділяється інклюзивній освіті, в тому числі створенню умов для навчання та виховання дітей з особливими освітніми потребами в закладах освіти різних типів, в тому числі – дошкільних. Наразі, вивчення адаптивного фізичного виховання в контексті його впливу на дітей з особливими освітніми потребами обумовлена зростанням кількості таких дітей, а тому виникають державні програми та системи соціального захисту.

На сьогоднішній день, завдяки заняттям адаптивним фізичним вихованням діти мають можливість реалізувати себе як особистості, не заперечуючи власних здібностей зі здібностями однолітків в навчальній діяльності та соціуму загалом.

З одного боку створення умов для занять адаптивним фізичним вихованням є дуже важливим як для самих дітей з особливими освітніми потребами та їх родин, так і для суспільства в цілому. Ефективна спортивно-оздоровча робота безпосередньо пов'язана з підвищенням працездатності, зменшенням

захворюваності, активізацією суспільної та професійної діяльності дітей з особливими освітніми потребами, покращенням якості їх життя як повноправних членів суспільства. З іншого, адаптивному спорту як соціальному явищу, властиві важливі соціально значущі загальні та специфічні функції [1, 2].

На сьогоднішній день, завдяки фізичному вихованню діти з різноманітними нозологіями мають можливість всебічно реалізувати себе як особистості, не заперечуючи власних здібностей зі здібностями однолітків в навчальній діяльності та соціуму загалом. Фізичне виховання є однією з передумов ефективності розумового, морального, естетичного виховання дітей, дозволяє їх наблизити до фізичної та розумової досконалості. Отже, фізичне виховання є основою всебічного розвитку особистості з освітніми проблемами.

Інклюзивне навчання не лише допомагає дітям з особливими освітніми потребами адаптуватись до суспільного життя, а також дозволяє практично здоровим дітям навчаючись в одному середовищі ставати більш толерантними та відповідальними [3].

**Висновки.** Фізичне виховання, як соціальне явище, є одним із засобів, спрямованих на покращення адаптації дітей з інклюзією в освітній процес. Завдяки фізичному вихованню покращується здоров'я, психологічний та емоційний стан. Регулярні вправи сприяють покращенню рівня життя, а також формують необхідні рухові вміння та навички, що допоможуть в адаптації до сучасних умов життя. Адаптивне фізичне виховання для дітей з особливими потребами покращує їх адаптацію в освітньому процесі і надає цьому напряму світоглядний орієнтир.

#### Список література

1. Адаптивне фізичне виховання : навч. посібник / уклад.: Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 210 с.
2. Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посібник для студентів / Н. А. Деделюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2014. – 68 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. 2-ге вид. / Вільчковський Е. С., Курок О. І. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2005. 428 с.

---

#### ФУТБОЛ ПІД ЧАС ВІЙНИ

---

**Гурець Валентин, Сокол О. В.**

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна*

---

Футбол (англ. football, «ножний м'яч») – командний вид спорту, в якому метою є забити м'яч у ворота суперника ногами або іншими частинами тіла (окрім рук) більшу кількість разів, ніж команда суперника. В даний час найпопулярніший і наймасовіший вид спорту в світі.

**Актуальність.** Проаналізувати діяльність спортивних клубів під час воєнних дій. Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури і джерел інформаційної мережі Інтернет

24 лютого 2022 року, коли перші рашистські ракети впали на Україну, а вибухи лунали і на військовому летовищі м. Луцька, Професійна футбольна ліга з цілком зрозумілих мотивів призупинила Чемпіонат України з футболу в Першій та других лігах. Аналогічне рішення прийняла й Адміністрація УПЛ. «Зважаючи на запровадження воєнного стану та початок бойових дій, Чемпіонат України з футболу серед команд Першої та Другої ліги сезону 2021/2022 було призупинено до прийняття окремого рішення по цьому питанню».

В той час власники футбольних клубів самостійно вирішували, як їм діяти. Більшість призупинили контракти, відправивши футболістів і працівників у відпустки без збереження заробітної платні. Але й за таких екстремальних обставин команди діяли по-різному багато футболістів пішли добровольцями в ТРО ЗСУ, окремі представники луцької «Волині» зайнялися волонтерством, бо який, власне, футбол, коли лунають вибухи, частина України окупована, а на фронті гинуть тисячі захисників держави? Для чого грати у футбол, коли триває війна? У мирний час футбол – це, передусім, розвага для вболівальників. Проте сьогодні в наших домівках війна. Про які розваги ми говоримо? Та ще й без вболівальників на стадіоні... Чи може футбол виконувати сьогодні якусь іншу функцію, яку ми дійсно могли би вважати корисною для суспільства? На мою думку, так. І ця функція – інформаційна.

Сьогодні перемога залежить від наших героїчних військових, від їхньої мужності й самопожертви. Але потрібно погодитись, що війна – це не тільки постріли наших військових. Це також постріли дипломатичної, економічної та інформаційної гармат. І футбол у нашому випадку – якраз інформаційна зброя. Розповсюджувати інформацію про війну – це та користь, яку ми можемо робити задля нашої перемоги.

Інформаційний фронт є не менш важливим, ніж воєнний. Нашим військовим потрібна зброя, ресурси для продовження боротьби. Неохидна потужна зброя – потрібні MLRS, «Гарпуни», HIMARS тощо. Ворог сьогодні не тільки чинить воєнні злочини та агресію, але й веде потужні інформаційні кампанії у Європі та світі. Бо війна втомлює, війна набридає. Ці наративи й надалі інформаційно підтримуватимуться агресором, щоб переконати європейців зупинитись у підтримці України у війні за нашу землю. І нам потрібно бути активнішими, аби переконати світ і його громадян, що «russia – is a terrorist state». На прикладі футболу як одного з найпопулярніших у світі видів спорту відбиваються тенденції не лише його власного розвитку, а й розвитку всього спорту, олімпійського руху.

Соціально-історичний аналіз співвідношення футболу та війни говорить про те, що необхідно враховувати наявний негативний та позитивний досвід даної

взаємодії та цілеспрямовано розвивати футбол для виключно мирних цілей, підтримки гуманізму, збереження олімпійських принципів, вищих людських цінностей як в окремих країнах, так і в усьому світі.

9 квітня «Шахтар» зіграв перший благодійний матч у Афінах з «Олімпіакосом», журналісти влаштували на стадіоні акцію на згадку про 176 дітей, які на той час загинули у війні. Це був окремий сектор, де на сидіннях розклали дитячі іграшки. 176 іграшок. Це було дуже зворушливо.

11 квітня одна з найвпливовіших газет світу New York Times зробила розгорнутий матеріал про цю гру з фото іграшок у секторі. Наступного дня після публікації NYT я отримав купу звернень від різних світових ЗМІ – AFP, Reuters, The Guardian, DW, BBC – щодо коментарів та інтерв'ю про війну в Україні. Це маленький, але, вважаю, переконливий приклад того, як футбол може стати зброєю, як футбол може бути корисним під час війни. Футбол – це потужна інформаційна зброя під час війни. Слава Україні!

Міністерство молоді та спорту затвердило Положення про проведення в Україні змагань з футболу серед команд професійних клубів «Прем'єр-Ліги» та «Професіональної футбольної ліги» сезону 2022/2023 та повідомляє, що окремим розділом до нормативно-правового акта увійшли заходи із забезпечення безпеки проведення змагань. Футбольні матчі організовуються з урахуванням безпекової ситуації в окремих регіонах України, на стадіонах, що відповідають вимогам регламентів УАФ, УПЛ, ПФЛ та допущені до проведення матчів в умовах воєнного стану відповідними обласними або Київською міською військовими адміністраціями, Комітетом УАФ з питань стадіонів та безпеки проведення змагань спільно з УПЛ та ПФЛ відповідно. Матчі будуть проводитися без глядачів, за участі акредитованих організатором матчу осіб визначених категорій, включаючи офіційних членів команд-учасниць, персонал оператора спортивної споруди та інших осіб, задіяних в організації матчу. Схеми шляхів евакуації до укриттів або споруд, які можуть використовуватись як укриття, повинні бути розміщені в усіх доступних місцях стадіону (в тому числі у роздягальнях футболістів, мікст-зоні, кімнатах офіційних осіб матчу тощо). Кожен з присутніх на стадіоні під час проведення матчу повинен пройти ознайомчий інструктаж з правил поведінки та дій при виникненні надзвичайної ситуації. Порядок дій має бути прописано у Плані дій на випадок оголошення повітряної тривоги або настання інших надзвичайних ситуацій чи загроз. Відстань до найближчого укриття повинна бути не більше 500 м. У випадку оголошення повітряної тривоги диктор стадіону повинен оголосити: «Увага! Повітряна тривога! Просимо всіх прослідувати в укриття!». Арбітр матчу одразу дає свисток про зупинку матчу та разом з командами прямує до укриття. Зазначу, що професійні футбольні клуби «Прем'єр-Ліги» України будуть змагатися не тільки головними командами, але й командами віком гравців до 19 років. Футбол завжди залишається лише видом

спорту, але його іноді використовують як засіб міжнародної чи національної політики.

**Висновок:**

1. Футбол може стати зброєю, яка може бути корисним під час війни.
2. У той же час, футбол виховує колективізм, почуття товариства, підтримки, взаємовиручки.
3. В одних випадках футбольні матчі служили тимчасовим перемир'ям сторін, в інших випадках стверджували життєстійкість однієї з воюючих сторін, служили приводом для провокації та започаткування військових конфліктів.

**Література**

1. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол, посібник для спортсменів і тренерів, Київ, Олімпійська література, 2005. 128 с.
2. Закаморный С.О., Блинов В.А. Значимость факторов, провоцирующих агрессию в юношеском футболе // Омский научный вестник. 2014. № 4 (131).
3. URL: <https://uaf.ua>
4. URL: [https://uaf.ua/files/biblioteka/Статут-УАФ. pdf](https://uaf.ua/files/biblioteka/Статут-УАФ.pdf)

---

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

---

Демидюк Т. В., Шукатка О. В.

Львівський національний університет імені Івана Франка  
Львів, Україна

---

**Вступ.** Формувати фізично загартоване підростаюче покоління – основне завдання держави. Тому сучасна школа прагне виховати всебічно розвинену особистість, яка вміє ставити перед собою цілі і досягати їх. Молодший шкільний вік – це найсприятливіший період для формування фізичних якостей, за допомогою яких у дітей утворюються навички і звички. На цьому етапі відбувається інтенсивний розвиток організму, проте різко знижується рухова активність школяра. Оскільки, тривалий час діти перебувають у приміщенні, провідною діяльністю стає навчання, яке потребує високої розумової активності, відтак для учнів важливо виробити і вдосконалити низку основних фізичних якостей, які забезпечують високий рівень фізичної підготовленості школяра до виконання різних видів діяльності.

**Мета.** Здійснити аналіз розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку.

**Методи.** Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури.

**Результати.** Проблеми розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку стали предметом наукових пошуків С. Мішина, Ю. Носонової, Л. Рибалко, І. Сидорук, А. Гірака, Т. Гамми, І. Орел, Я. Ширін.

Молодший шкільний вік – це сенситивний період освоєння культури рухів. Дитина повинна добре володіти основними рухами, накопичити значний

потенціал фундаментальних рухових вмінь, щоб у майбутньому на цій основі можна було легко освоїти складніші рухи й дії [2]. Цей віковий період називається «золотим віком», маючи на увазі темп розвитку рухових здібностей [5], метою якого є збереження і зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, підвищення рівня фізичної підготовленості дітей.

Рухові здібності можна визначити як індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових можливостей людини [5]. В теорії фізичного виховання виокремлюють такі основні рухові якості, як сила, швидкість, гнучкість, спритність і витривалість. Усі вони проявляються в русі, та як саме – залежить від структури руху. Крім того, на характер виявлення якостей впливають такі фактори, як самопочуття, умови виконання вправ та ін. Сприйняття рухових якостей здійснюється в процесі занять фізичними вправами за спеціально розробленою методикою. Для її правильної розробки потрібно дуже добре знати особливості реакцій організму на певне навантаження, його характер і швидкість відновлювальних процесів [2].

У основі формування фізичних якостей в учнів лежать вікові особливості. Адже, розвиток дитини супроводжується змінами в організмі, які мають кількісні і якісні показники і залежать як від біологічних, так і від соціальних чинників. Кожній віковій групі дітей притаманні свої особливості фізичного розвитку [3]. Розвиток фізичних якостей в учнів 1-4 класів здійснюється під впливом морфологічної та функціональної перебудови організму, режиму рухової активності. Цей період сприятливий для розвитку швидкості, спритності, гнучкості.

Основними напрямками розвитку швидкості є збільшення швидкості одиночних простих рухів і частоти рухів, у рухах пов'язаних з переміщенням усього тіла в просторі і часі. Швидкість реакції дитини розвивають за допомогою вправ «сигнал-відповідь». Щоб удосконалювати у дітей здатність швидко вловлювати очима предмет, що рухається, використовуються рухливі ігри з великим і малим м'ячами. Силу у дітей молодшого шкільного віку розвивають головним чином за рахунок динамічних вправ. При цьому треба стежити за навантаженням. Вправи на силу не повинні проводити до тривалого напруження. Для розвитку сили найкраще застосовувати ігри, що вимагають від дітей короткочасних швидкісно-силових напружень і помірних навантажень. Витривалість перед усім виробляється під час бігу, стрибків, ходьби на лижах. Найкращий засіб для розвитку витривалості – ігри з короткими повтореннями дій та з безперервним рухом, пов'язаним із значною витратою сил та енергії [1].

За допомогою фізичних вправ та рухливих ігор можна активно впливати на процес розвитку фізичних якостей учня, керувати їх розвитком.

Фізичні вправи є основним засобом фізичного виховання в школі. За їх допомогою здійснюються завдання, спрямовані на всебічний фізичний розвиток

дітей, формування правильних навичок таких природних рухів, як ходьба, біг, стрибки тощо, розвиток основних фізичних якостей, виховання позитивних морально-вольових якостей і корисних звичок [1]. Для розвитку сили використовувалися такі рухливі ігри: «Хто далі», «Перетягування», «Міцне коло». Для швидкості: «Виклик номерів», «Естафета», «Чорні й білі», «Вовки та вівці». Для гнучкості: «Хто швидше передасть», «Лавка над головою». Для стрибучості: «Хто далі на одній нозі», «Човен», «Вовк у рові», «Вудка» [5].

Рухливі ігри – засоби, які можна використовувати у початковій школі для розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку. Метою яких є розвиток фізичної досконалості у формі фізичних якостей, зміцнення здоров'я та формування особистості учнів [3]. Цінність рухливих ігор полягає в тому, що вони розвивають рухи дітей, спонукають бути активним, діяльним, міркувати, досягати успіху, зміцнюють нервову систему, поліпшують апетит, розвивають психічні та моральні якості – колективізм, дисциплінованість, сміливість, винахідливість, рішучість, чесність, повагу [4]. Так, для розвитку такої фізичної якості як швидкість проводять ігри, які потребують рухових дій, що швидко змінюються, ускладнених додатковими завданнями, а також ігри з подоланням певної відстані за найкоротший час: «Квач», «Хто перший», а також ігри на координацію рухів: «Влуч у ціль», «Зроби фігуру», «Квач з м'ячем» [3].

**Висновок.** Розвиток фізичних якостей не лише сприяє зміцненню здоров'я і підвищенню рівня фізичної підготовленості, а й формує у молодших школярів емоційно-вольову сферу: дисциплінованість, цілеспрямованість, терплячість, сміливість, наполегливість, рішучість. Це сприяє фізичному і духовному вдосконаленню учня, що є складовою всебічного розвитку особистості. Фізичні вправи і рухливі ігри розв'язують низку завдань фізичного виховання, за допомогою їх можна не тільки розвивати основні фізичні якості в учнів молодшого шкільного віку, а й навчити школярів керувати ними.

#### Список літератури

1. Мішин, С. (2017). Особливості розвитку фізичних якостей в учнів І-ІV класів на уроках фізичної культури. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку, 278.
2. Насонова, Ю. (2016). Структура культури рухів дітей молодшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 3, 47-52.
3. Рибалко Л. М. (2021). Методика розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*, 2 (340), 240-251.
4. Сидорук, І. О., Гірак, А. М., Гамма, Т. В., Орел, І. О. (2021). Рухливі ігри в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation recreation)*, 9, 200-204.

5. Ширін, Я. В. (2016) Підвищення рівня фізичних якостей учнів шляхом використання рухливих ігор з музичним супроводом на уроках фізичної культури з дітьми 9-10 років. *Проблеми і перспективи розвитку фізичної культури, спорту та формування здорового способу життя різних груп населення*, 122.

---

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТНЬО-КВАЛІФІКАЦІЙНОГО РІВНЯ «БАКАЛАВР» В  
ІНСТИТУТІ УПРАВЛІННЯ ДЕРЖАВНОЇ ОХОРОНИ УКРАЇНИ КИЇВСЬКОГО  
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМ. Т. ШЕВЧЕНКА**

---

**Дьоміна А. А., Чорний С. С.**

*Інститут Управління державної охорони України  
Київського національного університету ім. Т. Шевченка  
Київ, Україна*

---

**Вступ.** Фізичне виховання у професійній галузі особистої охорони займає ключове місце у процесі підготовки фахівців. Складність виконуваних функціональних обов'язків змушує фахівців у галузі фізичного виховання та спорту постійно шукати нові засоби та методи роботи, впроваджувати наявні інноваційні технології та теоретичні напрацювання колег. Останні роки Україна активно інтегрується в міжнародне співтовариство, у тому числі й у питаннях стандартів фізичного виховання та підготовки у силових відомствах країни. Варіативність використання різних засобів фізичного виховання у сфері особистої охорони відкриває широкі можливості перед інструктором до роботи з особовим складом. При побудові програми для військовослужбовців важливо враховувати всі чинники, саме: функціональні завдання бійця, антропометричні показники, досвід занять, вік і. т. п. У сфері державної охорони України фізичне виховання майбутніх військовослужбовців розпочинається на етапі навчання у спеціалізованому вищому навчальному закладі, де студенти здобувають необхідні знання для подальшої роботи з особовим складом відомства, а також для ефективної спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців протягом усієї їхньої служби. Головними завданнями фізичного виховання, у разі, є: збереження здоров'я, продовження професійної діяльності та гармонійний розвиток всіх рухових якостей і функціональних систем.

**Мета.** Підвищення ефективності занять з фізичного виховання зі здобувачами освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» в Інституті Управління державної охорони України Київського національного університету ім. Т. Шевченка (далі – Інститут).

**Методи.** Аналіз та узагальнення спеціальної літератури, аналіз документальних джерел та матеріалів мережі Інтернет, компаративний метод, метод системного аналізу, історико-логічний метод, хронологічний метод, описовий метод.

**Результати.** Фізичне виховання займає особливе місце в освітньому процесі бакалаврів оскільки професія пов'язана з підвищеними вимогами до фізичної підготовленості майбутніх бодігардів. В результаті аналізу великого масиву даних спеціальної літератури можна зробити кілька важливих для фахівця у галузі фізичного виховання та спорту, який працює з особовим складом відомства, висновків. Процес фізичного виховання починається на етапі знайомства з професією бодігарду у спеціалізованому навчальному закладі та закінчується з виходом військовослужбовця на пенсію. Фізичне виховання займає ключове місце у процесі професійної діяльності фахівця у сфері особистої охорони. Є обов'язковою вимогою до оцінки професійної придатності особового складу. Фізичне виховання лежить в основі загальної та фізичної підготовки бодігардів протягом усієї їхньої професійної кар'єри. Контроль нормативних показників проводиться регулярно інструкторським складом. Одним із важливих сторін фізичного виховання бодігарду, що склалося історично, є навчання рукопашного бою. Цей вид бойового мистецтва має основні прикладні властивості необхідні оволодіння професіоналом у сфері особистої охорони. Оскільки характер діяльності передбачає не лише захист, а й затримання, рукопашний бій задовольняє більшість вимог до службових навичок спеціаліста.

Процес підготовки професійних кадрів у галузі особистої охорони можна умовно поділити на три основні етапи: початок професійної кар'єри, що відповідає періоду навчання у спеціалізованому навчальному закладі; власне професійна діяльність; поступове зниження навантажень та закінчення професійної діяльності. Таким чином, на кожному з етапів завдання, що вирішує фізичне виховання, якісно відрізняються. Оскільки важливо враховувати на кожному з етапів особливості функціональних обов'язків службовця, його рівень розвитку фізичних якостей, рівня оволодіння військово-прикладними та службово-прикладними навичками, антропометричні та вікові особливості. Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні студентів має здійснюватися на основі інтегрального підходу, що зумовлює реалізацію студента у навчальній, соціальній, професійній та громадській діяльності.

Окремої уваги заслуговує досвід впровадження у навчальний процес фізичного виховання інтерактивного навчання для підвищення ефективності теоретичної підготовки тих, хто займається. Інтерактивне навчання – різновид взаємного навчання, де і той, хто навчається і той, кого навчають, є рівноправними, рівнозначними суб'єктами навчання, які чітко розуміють, чим вони займаються, активно аналізують те, що знають, вміють та здійснюють. Організація інтерактивного навчання передбачає моделювання життєвих та оперативних ситуацій, спільне вирішення проблеми на основі аналізу обставин тощо. Воно ефективно сприяє формуванню навичок та умінь, створенню

атмосфери співробітництва, взаємодії, дозволяє інструктору стати авторитетним наставником колективу.

**Висновки.** Процес навчання фізичному вихованню грає ключову роль підготовці професіонала у сфері особистої охорони. Використання різних засобів та методів фізичного виховання є необхідною частиною роботи інструктора, оскільки варіативність дає великі можливості для реалізації навчання. Впровадження інноваційних технологій у процес навчання – незамінний спосіб підвищення ефективності всіх сторін підготовки бодігардів. Важливо, на кожному з етапів професійної діяльності військовослужбовця Управління державної охорони дотримуватись необхідних умов процесу загальної та спеціальної фізичної підготовки у зв'язку з іншими видами підготовки. Процес фізичного виховання має нести інтегральний характер і відповідати вимогам. Навчання фізичного виховання є безперервним і має чітко визначену структуру. Невід'ємною частиною навчання є використання засобів інтерактивного навчання для підвищення ефективності занять, покращення психологічної атмосфери та взаємодії всіх учасників процесу.

Фізичне виховання закладає основи та умови для розвитку інших видів підготовки професіонала в галузі особистої охорони. Чим вище ефективність процесу навчання фізичного виховання, тим швидше та якісніше проходить процес оволодіння фізичними навичками, військово-прикладними та службово-прикладними навичками тощо.

#### Список літератури

1. Круцевич Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Підручник у 2-х томах / За редакцією Т.Ю. Круцевич. - Том 1. - К.: Олімпійська література, 2008. - 423 с
2. Кошелев О.О., Скрипченко І.Т. (2021). Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Методичні рекомендації. Дніпро. Журфонд. 46 с.
3. Ellis K., Lieberman L., LeRoux D. Using differentiated instruction in physical education. Originally appeared in Palaestra. 2009. Number 4. Volume 24.
4. Lund J., Tannehill D. Standarts-based physical education curriculum development. Boston: Jones and Bartlett's Publishers, 2005. 338 p.
5. Stasiuk R.M. Pedagogical conditions of motivational-value relation of students to physical culture.

## ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Жукова Г. В., Булгакова Т. М., Петровська Т. В.  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Київ, Україна

**Вступ.** Після народження дитина потрапляє в якісно нові умови середовища проживання і, перш за все, стикається з силами земного тяжіння. Для подолання сил гравітації до моменту народження формуються безумовні рефлексі. Довільні рухи формуються поступово, на базі різних статокінетичних безумовних рефлексів. Зігравши свою роль, кожен в певний проміжок часу, вони зникають. У перші два роки життя прояв патологічної активності лабіринтових і шийних тонічних рефлексів має основне значення у формуванні тонічних м'язових реакцій і моторних навичок у дітей з дитячим церебральним паралічем (ДЦП) [5].

**Мета** – вивчити особливості моторних навичок дітей молодшого шкільного віку із ДЦП.

**Методи.** З метою визначення особливостей моторних навичок у дітей молодшого шкільного віку з ДЦП використано методи теоретичного аналізу, які дозволили розкрити важливу роль фізичної активності для забезпечення максимально незалежного життя в суспільстві учнів молодшого шкільного віку із ДЦП. Обробка результатів дослідження проведена за допомогою математико-статистичних методів (оцінка розбіжностей за критеріями t-Ст'юдента). Емпіричні методи полягали у використанні методик «Особливості розвитку моторних навичок у дітей із ДЦП відповідно напрямів: рухові навички верхніх та нижніх кінцівок, повзання, ходьба, пересування в просторі», «Анкетування батьків» і «Визначення рівня рухового розвитку дитини із ДЦП».

**Результати.** Розвиток рухів і моторних навичок дитини відбувається, в загальному, в строго встановленому порядку: рухи голови, хапання руками, потім повороти тіла, повзання, вставання, ходьба, а також сидіння і стояння, як статичні пози. Відповідно до сучасних уявлень, підготовка і управління рухами людини здійснюється багаторівневою, ієрархічно організованою системою, що включає різні відділи центральної нервової системи [3].

Нормальний розвиток безумовно-рефлекторних механізмів і їх своєчасна зміна довільними статокінетичними актами є одночасно розвитком механізмів центральної нервової системи і моторики дитини. У дітей, які страждають церебральними паралічами, є порушення в розвитку безумовно-рефлекторних механізмів, що нерідко впливають на формування рухових функцій в наступні періоди їх росту і розвитку. Період до року є основною ланкою в становленні рухів і моторних навичок [1]. У цей період у здорової дитини закладаються основні довільні рухи, в той час як у дітей з діагнозом ДЦП відбувається порушення і відставання в руховому розвитку.

Для дослідження рівня знань батьків особливостей розвитку їх дитини із дитячим церебральним паралічем було застосовано анкетування батьків. За даними моніторингу знань батьків про ДЦП дітей з високим і низьким рівнем розвитку моторних навичок, було виявлено, що існує різниця у шкалі «Знання батьків про ДЦП» ( $p \leq 0,001$ ), на високому рівні статистичної значущості. У дітей із ДЦП, чий батьки знають більше про саме захворювання, більш розвинені моторні навички, у них більш нормальний (фізіологічний) вигин в грудному відділі хребта, кривизна якого спрямована назад (кіфоз грудного відділу хребта). Діти з високим рівнем розвитку вміють правильно сидіти, стояти, завдяки чому у них сформувався нормальний таз, тазостегнові суглоби, форма стоп.

Другою методикою був тест, де було виявлено рівень рухового розвитку дитини із ДЦП. При розгляді даних моніторингу зазначено відмінності на високому рівні статистичної значущості ( $p \leq 0,001$ ) між дітьми з високим і низьким рівнем моторних навичок за шкалами «Самообслуговування» і «Локомоторна функція рук»; відмінності на рівні достовірної значущості ( $p \leq 0,01$ ) виявлені за шкалою «Положення стоячи»; на рівні статистичної значущості ( $p \leq 0,05$ ) вміння правильно займати «Положення сидячи». У дітей з дитячим церебральним паралічем недорозвинені ланцюгові установчі випрямні (статокінетичні) рефлекси, що формують вертикальне положення тіла і довільну моторику. Тому їм важко утримувати в потрібному напрямку тулуб і голову. Для них характерні мимовільні рухи співдружності, які супроводжуються виконанням активних довільних рухів (сінкінезії). При спробі виконати який-небудь рух ураженою рукою вони діють здоровою рукою. Одна рука згинається при взятті будь-якого предмета іншою рукою.

Кожен рух дитиною із ДЦП має відпрацьовуватися в буквальному сенсі покроково. Педагог вчить її ходити, брати предмет в руку, присідати. Це повторюється з дня на день, по кілька годин поспіль. Все це необхідно для того, щоб в кінцевому підсумку вихованці навчилися ідеально відпрацьовувати моторні навички [2]. Ефективність роботи багато в чому залежить від мотивації до діяльності. У більшості випадків у дітей з обмеженими можливостями спонукання до руху відсутній. Тому з самого початку роботи величезне значення має активізація діяльності дитини, з'ясування завдання і розвиток самостійності [4].

**Висновки.** Отже, вертикальне положення тіла дитини, її рухи і моторні навички залежать від багатьох факторів, які знаходяться в тісному взаємозв'язку і впливають один на одного. І порушення хоча б одного може привести до різних порушень опорно-рухового апарату. Тонус м'язів значною мірою зумовлює форму і спосіб утримання тіла в вертикальному положенні. Тільки завдяки роботі м'язів можливо стійке стояння, якщо врахувати наявність у людини досить обмеженої площі опори. Робота м'язів є одним з формотворчих чинників, який особливо чітко проявляється в скелеті. В ході експерименту була перевірена і

доведена гіпотеза Н1: залежність між розвитком моторних навичок у дітей молодшого шкільного віку із ДЦП та рівнем знання батьками особливостей розвитку їх дитини із дитячим церебральним паралічем існує. Відповідно результатів емпіричного дослідження рівень розвитку моторних навичок дітей із ДЦП високий рівень статистичної значущості залежить від розуміння батьками основних аспектів дитячого церебрального паралічу ( $p \leq 0,001$ ) та від вміння дітей володіти навичками самообслуговування ( $p \leq 0,001$ ) і рівнем сформованості локомоторної функції рук ( $p \leq 0,001$ ). На рівні достовірної значущості підпорядковані моторні навички на рівні статистичної значущості залежать від рухового розвитку дитини, а саме вміння вірно займати положення стоячи ( $p \leq 0,01$ ) та сидючи ( $p \leq 0,05$ ). Сформовані моторні навички дитини із ДЦП створюють основу для подальшого фізичного та всебічного розвитку дитини з особливими потребами.

#### Список літератури

1. Імас Є. В., Кашуба В. О., Буховець Б. О. Ефективність застосування інноваційного методу Бобат-терапії у фізичній реабілітації дітей з ДЦП. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 2. С. 9-14.
2. Кущенко О. Методологічні основи та складові програми відновлення активності та участі дітей з геміплегічною та диплегічною формами церебрального паралічу засобами ерготерапії та фізичної терапії. Спортивна медицина і фізична реабілітація. 2017. № 2. С. 95-102.
3. Луковська О. Петречук Л., Мизніков Є., Овчаренко С. Функціональний стан дихальної системи спортсменів-інвалідів з наслідками дитячого церебрального паралічу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 1. С.142-146.
4. Яценко К. В. Дитячий церебральний параліч: етіопатогенез, клініко-нейрофізіологічні аспекти та можливості неврологічної реабілітації. Український неврологічний журнал. 2015. № 2. С. 19-24.
5. Kashuba V, Bukhovets B. The indicators of physical development of children with Cerebral Palsy as the basis of differential approach to implementation of the physical rehabilitation program of using Bobath-therapy method. Journal of Education, Health and Sport for merly Journal of Health Sciences. Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz. 2017. № 7 (3). С. 835-849.

---

#### БІЛЬЯРДНИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ПОЗАШКІЛЬНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

---

Качарова Єлизавета, Митько Артур, Нагорна Вікторія  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Київ, Україна

---

**Актуальність.** Фізичне виховання та спортивні тренування – це специфічний процес, до якого залучаються люди різного віку і через який досягаються важливі цілі та здійснюється функції фізичної культури і спорту. І

звичайно, фізичне виховання відіграє важливу роль у самореалізації школяра. У сучасній складній соціально-політичній ситуації для українських школярів спеціалісти освітньої та фізкультурно-спортивної сфер шукають нові підходи для реалізації потреб молоді у збереженні і зміцненні здоров'я, розвитку та удосконаленні їх фізичних, морально-вольових якостей, дисциплінованості та ментального переключення від страшних наслідків війни. Саме тому нас зацікавило питання використання спортивних ігор, які не входять в навчальну програму, як засобів позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку. І в даному випадку, більярдний спорт був розглянутий як один з засобів фізкультурно-спортивних технологій [1-4].

**Мета дослідження** – розробка та наукове обґрунтування змісту навчальної програми з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку «Більярдний спорт».

**Результати дослідження.** Навчальна програма з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку «Більярдний спорт» розроблена з врахуванням специфіки кадрового, навчально-методичного, матеріально-технічного забезпечення закладу позашкільної освіти, нахили, інтереси та відсутність попередньої підготовленості учнів. Програма передбачає навчання дітей 7-18 років в групах початкового, основного і вищого рівнів протягом одинадцяти років. На опрацювання навчального матеріалу кожен навчальний рік відводиться 216 годин (6 академічних годин на тиждень).

Програма 1-го року навчання спрямована на розвиток у вихованців пізнавального інтересу до видів більярдного спорту (пул, снукер, піраміда). Всебічного розвитку спеціальних фізичних якостей з акцентом на координаційні здібності. Знайомство з основами тренувального процесу і виконанням підвідних вправ та базових видів ударів в більярдному спорті (табл. 1).

Програма 2-6-го років навчання спрямовує діяльність на більш глибоке вивчення основного курсу занять з конкретного виду більярдного спорту, знайомство з основними видами ударів, біомеханікою та базовими законами механіки щодо руху куль. Передбачає застосування доступних учню параметрів тренувальної роботи і змагальної практики, розвиток його фізичних якостей і функціональних можливостей з урахуванням природного розвитку різних якостей і здібностей. Підвищення рівня загальної, допоміжної і спеціальної підготовленості. Створення міцного фундаменту високої технічної підготовленості.

Програми на 7-11-ий роки навчання спрямовані на виконання основного курсу занять з конкретного виду більярдного спорту на більш професійному рівні. Передбачає різке збільшення частки спеціально-підготовчих та змагальних вправ. Відпрацювання тактичних варіантів, що у найбільшій мірі відповідають можливостям конкретного вихованця. Засвоєння учнем всього необхідного для

ефективної підготовки до вищих досягнень комплексу знань, що потребує поряд з творчим спілкуванням з тренером, лікарями також самостійного творчого ставлення до занять спортом.

Заняття гуртка поділяються на періоди:

- *підготовчий* (знайомство з методикою тренування, інвентарем, розминкою, виконання загальнорозвиваючих вправ);
- *основний* (спеціальна фізична підготовка шляхом виконання спеціалізованих вправ, техніка виконання різних видів ударів та тактика їх застосування у різних ігрових ситуаціях або техніко-тактичних вправах);
- *заклучний* (підсумкове тестування, участь в змаганнях).

Програмою гуртка передбачені теоретичні й практичні заняття, що включають: ознайомлення з видами та дисциплінами більярдного спорту, основами термінології та правил; оволодіння технікою виконання базових та ускладнених видів ударів; послідовне дотримання і виконання відповідно до програми спеціалізованих для більярдного спорту вправ; самоконтроль, виконання тестових вправ; участь у змаганнях з більярдного спорту (пул, снукер та піраміда). На початку кожного навчального року гуртківці повинні проходити медичний огляд та надавати керівнику медичну довідку про стан свого здоров'я.

Таблиця 1

**Початковий рівень, 1-ий рік навчання, навчально-тематичний план**

| Розділ, тема                                                                                 | Кількість годин |            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------|------------|
|                                                                                              | теоретичних     | практичних | усього     |
| <b>Розділ 1. Вступна частина</b>                                                             | <b>10</b>       | <b>6</b>   | <b>16</b>  |
| 1.1. Вступне заняття                                                                         | 2               | –          | 2          |
| 1.2. Історія розвитку більярдного спорту. Види та дисципліни більярдного спорту              | 2               | 2          | 4          |
| 1.3. Правила з видів та дисциплін більярдного спорту                                         | 4               | 2          | 6          |
| 1.4. Особливості проведення змагань з видів та дисциплін більярдного спорту.                 | 2               | 2          | 4          |
| <b>Розділ 2. Початковий курс занять з більярдного спорту. Загальна фізична підготовка.</b>   | <b>12</b>       | <b>74</b>  | <b>86</b>  |
| 2.1. Розминка. Загальнорозвиваючі вправи                                                     | 1               | 1          | 2          |
| 2.2. Заспокійливі вправи                                                                     | 1               | 1          | 2          |
| 2.3. Вправи на розвиток координаційних якостей                                               | 4               | 6          | 10         |
| 2.4. Вправи на точність                                                                      | 2               | 10         | 12         |
| 2.5. Вправи на увагу                                                                         | 2               | 6          | 8          |
| 2.6. Виконання вправ з використанням спеціального інвентарю та тренажерів                    | 2               | 50         | 52         |
| <b>Розділ 3. Початковий курс занять з більярдного спорту. Спеціальна фізична підготовка.</b> | <b>6</b>        | <b>102</b> | <b>108</b> |
| 3.1. Вправи спрямовані на ознайомлення з ігровими ситуаціями.                                | 2               | 50         | 52         |
| 3.2. Вправи на диференціацію сили – швидкості ударів, позиційна гра                          | 2               | 38         | 40         |
| 3.3. Правила проведення змагань. Техніко-тактична підготовка.                                | 2               | 14         | 16         |
| <b>Розділ 4. Гігієна. Безпека життєдіяльності</b>                                            | <b>2</b>        | <b>2</b>   | <b>4</b>   |
| 4.1. Правила санітарії та гігієни                                                            | 1               | 1          | 2          |

| Розділ, тема                                       | Кількість годин |            |            |
|----------------------------------------------------|-----------------|------------|------------|
|                                                    | теоретичних     | практичних | усього     |
| 4.2. Безпека життєдіяльності                       | 1               | 1          | 2          |
| <b>Розділ 5. Підсумок</b>                          | <b>1</b>        | <b>1</b>   | <b>2</b>   |
| 5.1. Підсумкове заняття. Завдання на літній період | 1               | 1          | 2          |
| <b>Разом</b>                                       | <b>31</b>       | <b>185</b> | <b>216</b> |

**Висновки.** В програмі розглянуті комплексні методики навчання, тренування і виховання, компоненти педагогічної діяльності, необхідні для успішного засвоєння учнями знань, умінь. Програмою передбачено удосконалення та розвиток техніко-тактичних показників, формування рухових навичок гуртківців шляхом спеціальних методів тренувань та планування змісту підготовки, виховання почуття відповідальності за свій фізичний стан, їх моральних і вольових якостей, дисципліни та мотивації до самовдосконалення.

### Література

1. Андрощук Н І. Основи здоров'я і фізична культура: теоретичні відомості. Тернопіль; 2011. 24-62 с.
2. Нагорна В О. Більярдний спорт: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ; 2014. 96 с.
3. Нагорна В О. Побудова рекреаційних занять з пул-більярду для осіб зрілого віку: дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. 2008. 194 с.
4. Нагорна В, Митько А, Денисюк Я. Більярдний спорт: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ; 2021. 73 с.

### ОЦІНЮВАННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ НУК ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА ЗА 2017-2019 РР.

**Кірієнко Л., Адаменко О. О.**

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна*

На сучасному етапі збереження здоров'я нації є провідною проблемою в Україні. Здоров'я нації – категорія економічна, політична, що визначає соціальну стабільність. Одним з основних завдань збереження здоров'я студентської молоді є пошук шляхів первинної діагностики факторів ризику. А це можливо лише при системному щорічному оцінюванні фізичної підготовленості студентів. Що сприяє ранньому виявленню проблем, пов'язаних зі збереженням їх здоров'я.

Проблема оцінювання стану фізичної підготовленості студентів в Україні привернула увагу наступних науковців: Волкова В. [1], Дещаківської С. [2], Довженко Л. [3], Драчука А. [4], Коваленко Ю. [5]. Водночас роботи названих авторів, незважаючи на те, що в них висвітлюються численні важливі питання

даної проблеми, не дають системного уявлення про стан та перспективи оцінювання фізичної підготовленості студентів.

**Мета дослідження.** Дослідити динаміку показників фізичної підготовленості студентів Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова за 2017–2019 рр.

Методи У процесі виконання магістерської роботи були використані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової, педагогічної та навчально-методичної літератури з метою вивчення становлення і розвитку проблеми оцінювання фізичної підготовленості студентів в Україні та світі; тестування й аналіз показників фізичної підготовленості студентів НУК імені адмірала Макарова за 2017–2019 рр.; методи математичної статистики з метою обробки результатів тестування фізичної підготовленості студентів.

**Результати.** Для оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів було використано загальноприйняті тести та норми оцінювання, що визначено у навчальній програмі курсу «Фізичне виховання» у ЗВО. За такими рекомендованими тестами:

1. Рівномірний біг на 3000 м / 2000м відповідно до статі;
2. Підтягування на перекладині / стрибки у довжину з місця (хлопці);  
Згинання і розгинання рук в опорі лежачи/ стрибки у довжину з місця (дівчата);
3. Біг 100 м;
4. Човниковий біг 4×9 м;
5. Нахил тулуба вперед з положення сидячи

Відповідно до інструкції про організацію і проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, використовувалася наступна шкала оцінювання результатів виконання тестів і нормативів для студентської молоді віком 18-21 рік серед чоловіків і дівчат зображена у таблиці 1.

Таблиця 1

**Шкала оцінювання результатів виконання тестів і нормативів для студентської молоді віком 18-21 рік серед чоловіків і дівчат**

| № | Дівчата     | Чоловіки    | Рівень фізичної підготовленості | Оцінка рівня фізичної підготовленості |
|---|-------------|-------------|---------------------------------|---------------------------------------|
| 1 | 25-21       | 30-26       | Високий                         | Відмінно                              |
| 2 | 20-16       | 25-21       | Достатній                       | Добре                                 |
| 3 | 15-11       | 20-16       | Середній                        | Задовільно                            |
| 4 | 10 та менше | 15 та менше | Низький                         | Незадовільно                          |

За результатами проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України у Національному університеті кораблебудування імені адмірала Макарова протягом 2017–2019 рр. взяло участь наступна кількість студентів I–III курсів, що висвітлена в таблиці 2.

Таблиця 2

**Кількість студентів I-III курсів, що взяли участь у щорічному оцінюванні фізичної підготовленості населення України у Національному університеті кораблебудування імені адмірала Макарова протягом 2017–2019 рр.**

| Роки | Усього учасників | Чоловіки | Дівчата |
|------|------------------|----------|---------|
| 2017 | 581              | 412      | 169     |
| 2018 | 594              | 427      | 167     |
| 2019 | 636+35           | 432      | 212     |

Результати щорічного тестування фізичної підготовленості студентів НУК імені адмірала Макарова у відсотках висвітлено в діаграмах на рис. 1. за 2017 р, рис. 2. за 2018 р, рис. 3. за 2019 р відповідно

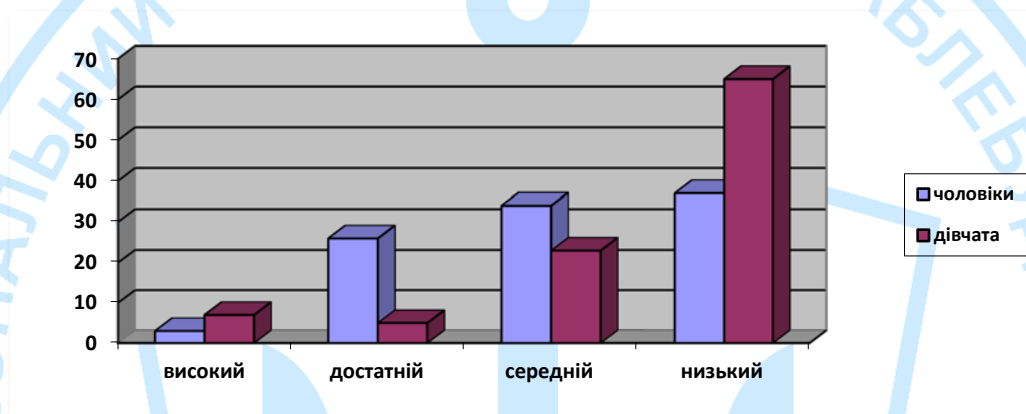


Рис 1. Результати щорічного тестування фізичної підготовленості студентів НУК імені адмірала Макарова у відсотках за 2017 р.

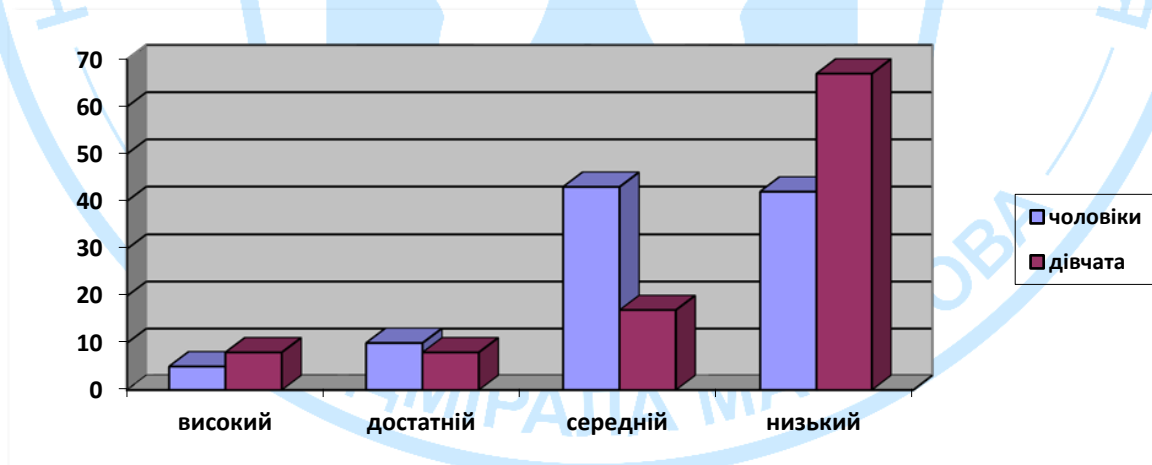


Рис 2. Результати щорічного тестування фізичної підготовленості студентів НУК імені адмірала Макарова у відсотках за 2018 р.

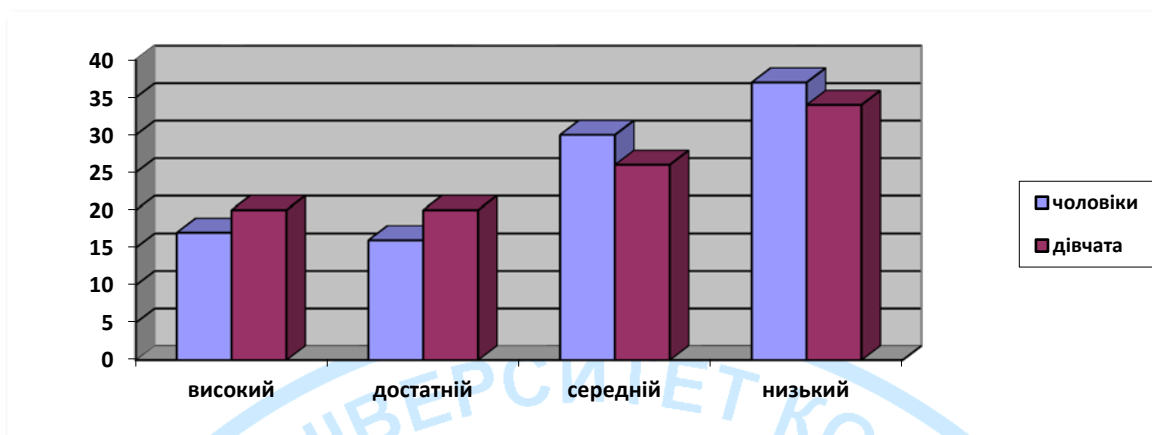


Рис 3. Результати щорічного тестування фізичної підготовленості студентів НУК імені адмірала Макарова у відсотках за 2018 р.

А тепер наведемо зведений звіт за 2017–2019 рр., щоб наочно продемонструвати зміни результатів за роками на рис 4.

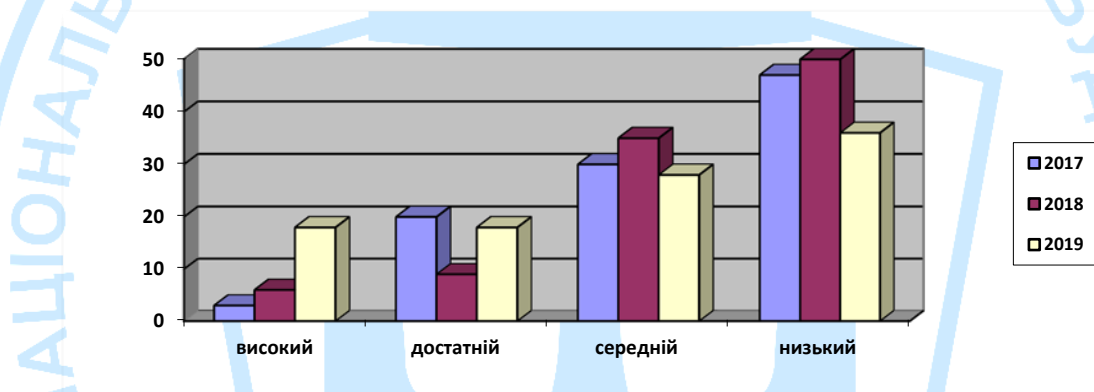


Рис. 4. Зведений звіт результатів щорічного тестування фізичної підготовленості студентів НУК імені адмірала Макарова у відсотках за 2017–2019 рр.

На рис. 4 видно, що у 2019 році зросли показники тестування фізичної підготовленості студентів на високому та достатньому рівні і відповідно зменшилися показники на середньому та низькому рівні. Чим же зумовлені такі зміни?

У НУК імені адмірала Макарова у 2017–2019 рр. системно проводилися заняття з фізичної культури зі студентами I–II курсів за секційною формою, що враховувало інтереси студентів. Ще однією причиною зростання показників було те, що у 2019 році Міністерство молоді та спорту України рекомендувало Міністерству освіти і науки України затвердити власні тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді. Тому у 2019 році в НУК імені адмірала Макарова було розроблено власні нормативи відповідно до автономії ЗВО. Ці нормативи було знижено. Причиною стало зниження рухової активності студентів, великий відсоток захворювань, а також певна кількість студентів занесена до підготовчих

та спеціальних груп або повністю звільнені від занять за особистими протипоказаннями.

**Висновки.** Зазначені проблеми у фізичній підготовленості студентів повинні враховуватися при організації занять з фізичної культури в ЗВО і спонукати до пошуку нових шляхів, ефективних методів і засобів оптимізації занять з фізичної культури в університетах України.

Перспективами підвищення рівня фізичної підготовленості студентів є те, що є можливість покращення рівня фізичного стану студентів молодших курсів за рахунок системної роботи у ВНЗ з фізичного виховання та формування оптимальних режимів рухової активності студентів. Це все зумовлює необхідність розробки спеціальних шляхів і заходів, які б сприяли покращенню фізичного стану студентів.

### Література

1. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки (монографія). – К.: освіта України, 2011. – 420 с
2. Децаківська С. Фізичний розвиток та фізична підготовленість студентів 1 курсу медичної академії. Молода спортивна наука України. – Вип. 8: у 4 т. – Львів: НВФ Українські технології, 2004. – Т. 3. – С. 94-98.
3. Довженко Л.П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різних рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Людмила Павлівна Долженко; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2007. – 21 с.
4. Драчук А., Романенко В., Гудима С. Порівняльна характеристика показників фізичного стану студентів 1-4 курсів ВНЗ України. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 18/ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014.– 529 с.С.76-83
5. Коваленко Ю.О. Вивчення динаміки рівня фізичної підготовленості студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту № 12. 2010. – С 56-58.

## ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ІГОР В ДОЗВІЛЄВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

---

Ковальов В. О., Константиновська Н. О., Назаренко Л. І.

Національний університет фізичного виховання та спорту України

Київ, Україна

---

**Вступ.** Проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління України належить до найактуальніших проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє держави та подальше існування здорової нації.

Ряд науковців, Андрєєва О. В., Круцевич Т. Ю., дійшли до висновку, що основи здоров'я закладаються в дитячому та підлітковому віці. У складній системі чинників, які впливають на стан здоров'я і працездатність молоді, велике значення має фізична активність. Тісний зв'язок між цими двома медико-соціальними показниками лікарі-практики спостерігають давно. Наукові дослідження, проведені за останні роки в нашій країні, також свідчать про наявність певного зв'язку між фізичною активністю і здоров'ям.

Сьогодні сферою формування здоров'я дітей та підлітків є система освіти. Однак не дивлячись на активну увагу з боку держави та педагогічної громадськості на проблему формування здоров'я школярів спостерігається негативна тенденція щодо погіршення стану здоров'я учнівської молоді. Школа не може в повному обсязі компенсувати достатній рівень рухової активності школярів тому позашкільні заняття набувають великої значущості.

**Мета.** Визначити сучасні інноваційні підходи до застосування рекреаційних ігор в дозвілєвій діяльності учнівської молоді.

**Методи.** Аналіз спеціальної науково-методичної літератури і документальних матеріалів, (контент-аналіз, теоретичний аналіз і узагальнення).

**Результати.** Розвиток рекреаційно-дозвілєвої сфери в Україні за останнє десятиріччя характеризується переосмисленням традиційних підходів до роботи з дітьми, значними змінами та новаціями в цій сфері. Це у свою чергу обумовлює необхідність її теоретико-методичного обґрунтування, вимагає розробки нових підходів до процесу виховання підростаючих поколінь з урахуванням сучасних тенденцій у практиці рекреаційно-дозвілєвої роботи.

Ряд наукових досліджень показує, що найбільш привабливими формами рекреаційно-дозвілєвої діяльності для дітей шкільного віку є рекреаційні ігри.

В організації культурно-дозвілєвої діяльності школярів сьогодні виділяють такі основні методи, як методи гри й ігрового тренінгу. Гра – самостійний і законний для учнів, дуже важливий вид їхньої діяльності. Гра виявляє знання, інтелектуальні сили. Вона показує рівень організаторських здібностей учнів, розкриває творчий потенціал кожного учня.

Аналіз науково-педагогічної літератури та провідного світового досвіду дозволив нам виділити сучасні підходи застосування рекреаційних ігор в організації дозвілєвої діяльності сучасної молоді.

До них відноситься:

- створення системи залучення дітей до позакласної роботи з фізичного виховання шляхом використання рекреаційних ігор як основного засобу на занятті;
- створення ситуації успіху для кожного школяра;
- заохочення і створення позитивного фону на занятті;
- використання різноманітних засобів, прийомів і методів організації учнівської молоді;
- використання педагогічних спостережень, пояснення фізіологічної суті та значення вправ, що виконуються;
- оптимальне співвідношення занять, що сприяють розвитку активності; занять, що задовольняють духовні потреби та інтереси; формування у дітей позитивного ставлення до позакласних занять;
- систематичне використання в навчально-виховному процесі міждисциплінарного підходу;
- набуття учнями необхідного досвіду фізичного самовдосконалення у процесі позакласної роботи;
- впровадження ефективних інноваційних форм позакласної роботи в цілісну систему фізичного виховання.

**Висновки.** Запропоновані нами підходи повинні сприяти формуванню мотивації учнівської молоді до занять рекреаційними іграми в дозвілєвій діяльності.

#### Список літератури

1. Ковальова, Н. Ефективність рекреаційно-оздоровчих занять з елементами спортивних ігор для жінок першого періоду зрілого віку / Н. Ковальова, Н. Єременко, В. Ковальов, Л. Назаренко, Н. Константиновська // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Вип. 36. Фізичне виховання і спорт. Луцьк, 2019; 52-58. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2994>.
2. Ковальова Н., Ковальов В. Рекреаційні ігри в організації активного дозвілля студентської молоді. ТМФВ. 2019; 4:75-80.
3. Єременко Н. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання / Н. Єременко, Н. Ковальова, С. аБобренко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. прць. – Вип. 7(26). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. С. 57-63. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1766>.
4. Прокопенко А. О. Особливості використання рухливих ігор на етапі початкової підготовки тенісистів / А. О. Прокопенко, Н. О. Константиновська // Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в

Україні: матеріали IV Всеукр. електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», 29 січня 2021 р. Вінниця: 2021: 239-242.

5. Andrieieva O, Kashuba V, Carp I, Blystiv T, Palchuk M, Kovalova N, Khrypko I. Assessment of emotional state and mental activity of 15-16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. Journal of Physical Education and Sport. Vol. 19. Art 147. 2019 – pp. 1022-1029.

---

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

---

Колосков А. С., Фаріонов В. М.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна

---

**Вступ.** Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку

**Мета.** Фізичне виховання є задоволення потреб окремих людей та суспільства в цілому у формуванні всебічно духовно та розвинутої людини, сприяння підвищенню його життєдіяльності.

**Методи.** У фізичному вихованні використовуються дві групи методів: специфічні (характерні тільки для процесу фізичного виховання) та загальнопедагогічні (які застосовуються у всіх випадках навчання і виховання).

**Результат.** У фізичному вихованні програми занять складаються для групи людей об'єднаних певними ознаками – вік, стать, рівень фізичного стану – у таких формах як урок у школі або вузі, секційні заняття, заняття в оздоровчих групах, а також для конкретної особи з урахуванням її індивідуальних особливостей, як у рамках урочних форм у вигляді індивідуальних завдань, так і в позаурочний час – організованих і самостійних.

Під час складання програм враховуються як загальні закономірності навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей, так і особливості методики фізичного виховання різних вікових груп. На сьогодні виділяють такі види фізкультурно-оздоровчих занять: кондиційне тренування, рекреаційні та профілактико-оздоровчі [1].

Профілактико-оздоровчі заняття спрямовані на профілактику найбільш розповсюджених у даному регіоні захворювань, а також профілактику професійних захворювань.

Серед них виділяють загальні і специфічні завдання. Загальними завданнями таких занять є: зміцнення здоров'я, підвищення адаптації до

несприятливих факторів зовнішнього середовища, підвищення функціональних резервів організму. На профілактико-оздоровчих заняттях використовують найбільш ефективні засоби оздоровлення (фізичні вправи, загартування, масаж, гідро-, фітотерапію, психофізичний вплив, функціональну музику тощо) для корекції існуючих факторів ризику розвитку захворювань, підвищення адаптації до несприятливого впливу, прискорення процесів відновлення, ліквідації застійних явищ, покращення функцій тих чи інших органів і систем, які наражають на небезпеку згідно з професією.

Рекреаційно-оздоровчі форми діяльності (туристичні походи з неформованим навантаженням, фізкультурно-спортивні розваги) забезпечують активний відпочинок, сприяють задоволенню емоційних потреб. У перекладі з латинського «рекреація» означає відпочинок, розвага, відновлення, лікування [3].

Розрізняють дві форми рекреації: активну (фізичну) і пасивну (споживницьку) або рекреацію з фізичною і розумовою домінантою.

Фізична рекреація – це процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямованих у першу чергу на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні й удосконаленні особистості у вільний та спеціально відведений (за рахунок праці та навчання) час.

Форми організації – спортивно-масові заходи, організовані та самостійні заняття. Засобами фізичної рекреації є будь-які види вправ. Найбільш розповсюдженими з них є: туризм, танці, рухливі і спортивні ігри. Інтенсивність навантаження і тривалість у рекреаційних формах занять не мають чіткої регламентації.

Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою та наукову дисципліну, яка розробляє та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Практичним проявом фізкультурнооздоровчих технологій у фізичному вихованні є різноманітні фітнес-програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп.

Правильна фізична освіта повинна підготувати кожну людину так, щоб вона не боялась жодної роботи, напруження сил, що сприятимуть набуттю фізичної самостійності. Вона повинна сприяти засвоєнню кожною окремою особою тих навичок, які виявляться для неї найкориснішими. Також фізичне тренування є підготовка до спортивних змагань, спрямована на досягнення максимально можливого для даного спортсмена рівня підготовленості, обумовленого специфікою змагальної діяльності, що гарантує досягнення запланованих спортивних результатів [2].

**Висновки.** Таким чином, фізичне виховання, як і виховання в цілому, є процесом вирішення певних освітньо-виховних завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу, або здійснюється в умовах

самовиховання. Отже, фізична освіта являє собою засвоєння людиною в процесі спеціального навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідного в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з знаннями.

### **Джерела та література**

1. Фізичне виховання: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008 – 504 с.
2. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : монографія / В. І. Мудрик [та ін.]; НАПН України, Інститут проблем виховання. – К. : Педагогічна думка, 2010. – 204 с.
3. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія (вибрані лекції) / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Книга вчителя фіз. культ. / [упоряд. С. І. Операйло та ін.]. – Х. : Торсінг плюс, 2005. – 41 с.
5. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К. : Держкомспорт, 2004. – 16 с.

---

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СУЧАСНИХ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

---

**Кривейко Христина, Шукатка О. В.**

*Львівський національний університет імені Івана Франка  
Львів, Україна*

---

**Вступ.** У сьогодення відбувається стрімкий розвиток електронної культури. Дітей ХХІ століття називають поколінням Z тому, що вони живуть у часі комп'ютеризації й не уявлять життя без соціальних мереж та вільного доступу до інформації. Теперішні діти годинами сидять у смартфонах, нехтуючи правилами здорового способу життя. Слід зазначити, що у багатьох учнів уроки фізичної культури викликають не найприємніші асоціації: складні нормативи, оглушливі звуки свистка, нескінченний біг навколо стадіону. А для деяких – це взагалі можливість посидіти на лавочці та пограти ігри в телефоні. Одним із головних завдань сучасного вчителя є грамотна організація освітнього процесу: змінювати методику, вчитися новому та прислухатись до своїх вихованців. Саме цим зумовлена нині увага педагогів до інновацій.

**Метою** нашого дослідження є визначити та обґрунтувати особливості організації сучасних уроків фізичної культури.

**Методи.** Для досягнення мети у роботі використано теоретичні методи дослідження, а саме: аналіз, класифікація, конкретизація.

**Результати.** У наш час уроки фізичної культури стали не цікавими для здобувачів освіти, вони вважають, що це є неважливий, другорядний предмет для вивчення, але це не так. Адже саме уроки фізичної культури повинні бути

одними з найважливіших, оскільки учням потрібно багато рухатись. Президент Української федерації учнівського спорту Роман Гребя стверджує, що для того, щоб повноцінно залучати мозок, треба розвивати тіло. Тільки так мозок отримує достатню кількість кисню та може розвиватися, сприймати й обробляти інформацію [1].

Ми погоджуємося з думкою президента міжнародного благодійного фонду Parimatch Foundation Катерини Білоруської, що уроки фізичної культури в школі нарівні з іншими дисциплінами є відмінним інструментом для всебічного розвитку дитини. Завдяки спорту в дитини розвиваються вміння працювати в команді, дисципліна, лідерство, толерантність і здорова конкуренція. Не кажучи вже про те, що фізкультура – це в першу чергу здоров'я дитини: фізичне та емоційне. Але, на жаль, батьки часто недооцінюють важливість уроків фізкультури та фокусують увагу своїх дітей на інших дисциплінах [4].

Теперішні діти не можуть навчатись за методикою минулого, потрібно вдосконалюватись і впроваджувати нові форми, методи, засоби навчання. JuniorZ – це всеукраїнський спортивний рух, який популяризує спорт і активний спосіб життя серед школярів. Для цього у шкільну програму запроваджуються нові сучасні види спорту, які цікаві для дітей і підлітків. Серед них: корфбол, флорбол, чирлідінг, бадмінтон, алтимат (фрізбі), регбі й петанк. На думку JuniorZ, урок фізичної культури повинен проводитися в ігровій формі. Учні повинні отримувати порцію адреналіну в командних іграх, насолоджуватися процесом, а не результатом. Дітям необхідно витратити енергію, відволіктися від занять, розвантажити спину від постійного сидіння за партою. Ідеальний урок, за версією JuniorZ, це той, на якому учні самі обирають, чим вони будуть займатися. Організатор даного проєкту Олександр Педан говорить: «Ми вирішили не забирати у дітей телефони. Психологи кажуть, що спілкування у месенджерах для дітей і підлітків те саме, що для нас, дорослих, спілкування наживо. Просто вони інше покоління. Тож ми вирішили через соціальні мережі залучати дітей до гри. У нас є акції: займайся спортом, знімай себе на відео, викладай у соціальні мережі та отримуй за це подарунки від JuniorZ і партнерів. Крім того, це дає можливість вже в юному віці не просто стежити за кимось, а самому стати лідером думок, нарощувати кількість фоловерів. Діти шукають друзів у соціальних мережах. І ми намагаємося, щоб JuniorZ став майданчиком, де зустрічаються друзі» [2].

Сучасному педагогу важливо зуміти заохотити дітей до здорового способу життя. Оскільки діти є всі залежні від інтернету, для них сам смартфон – це шкідливо, а тільки фізкультура – дуже нудно. Сьогодні єдиний спосіб зацікавити дитину – це знайти заняття, що об'єднує гаджети та спорт [1]. На нашу думку, саме ідея проєкту JuniorZ використання смартфона на уроках фізичної культури є цікавою, оскільки вчитель може давати різноманітні завдання, коли учні виконують різні вправи та знімають це на відео, а потім організовують конкурс.

Варто зауважити, що Українська федерація українського спорту пропонують організовувати уроки у формі квесту. Наприклад, даємо дітям завдання «Бігаємо-спостерігаємо»: під час бігу залюю вони мають помітити й запам'ятати всі предмети, пов'язані з баскетболом. Ще один приклад: діти діляться на дві команди й бігають парами, по людині з кожної команди. Під час бігу супротивники задають один одному задачі з математики, хто не розв'язав – повертається на старт [1].

Одним з основних і дієвих засобів фізичного виховання учнів в режимі дня є фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи.

Варто наголосити, фізкультхвилинки – це фізичні вправи спрямовані на відновлення працездатності учнів, поліпшення їх самопочуття, підвищення їхньої уваги, запобігати порушенням постави, тобто на оздоровлення організму дітей. Саме вони підсилюють обмін речовин в організмі, підвищують концентрацію уваги, покращують поставу. Найдоцільніше проводити їх коли з'являються перші ознаки втоми: знижується розумова активність, порушується увага. Фізкультхвилинка повинна бути обов'язковим елементом кожного уроку, бо саме вона повертає втомленій дитині працездатність, увагу, знімає м'язове та розумове напруження, запобігає порушенню постави. Форми організації та проведення фізкультхвилинки бувають різними. Вони залежать, перш за все, від вікових особливостей учнів, теми уроку та умов, в яких він проводиться [3]. Можна, наприклад, проводити фізкультхвилинки з трансляванням їх на комп'ютері або мультимедійному екрані.

Також, не менш важливе місце в режимі дня учнів відіграють ігри на перервах, заняття в спортивних секціях та гуртках.

**Висновок.** В умовах сьогодення, проблема збереження і зміцнення здоров'я учнів – одна із першочергових і найактуальніших. Як стверджує народне прислів'я: «Здорова дитина – здорова нація». Виховуймо здорову молодь, бо діти – майбутнє кожної держави, перспективи її економічного, соціального та духовного розвитку. тому у здобувачів початкової освіти повинна бути рухова активність, яка їх зацікавлює, розвиває та приносить задоволення.

### Список літератури

1. Бойченко А. Два м'ячі на всю школу й нудні вправи. Чому в Україні час змінювати уроки фізкультури: *MC. Today Media for creators, веб-сайт*. URL: <https://mc.today/uk/dva-m-yachi-na-vsyu-shkolu-j-nudni-vpravi-chomu-v-ukrayini-chas-zminyuvati-uroki-fizkulturi/> (дата звернення 29.09.2022 р.).
2. Кривко А. Як команда JuniorZ трансформує уроки фізкультури: розповідає Олександр Педан: *MIXSPORT, веб-сайт*. URL: <https://mixsport.pro/blog/ak-komanda-juniorz-transformue-uroki-fizkulturi-rozpovidaie-oleksandr-pedan> (дата звернення 29.09.2022 р.).
3. Тарасенко Н.В. Використання фізкультхвилинки та вправ енергізаторів на уроках: *На Урок*. URL: <https://naurok.com.ua/vikoristannya-fizkulthvilinok>

ta-vprav-energizatoriv-na-urokah-istori-ta-pravoznavstva-17865.html (дата звернення 29.09.2022 р.).

4. Фізкультура для покоління Z: як зробити уроки цікавими: *Українська правда, веб-сайт*. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2020/04/9/240516/> (дата звернення 29.09.2022 р.).

---

## ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО КРІЗЬ ПРИЗМУ СУЧАСНИХ ОСВІТНІХ ВИКЛИКІВ У КРАЇНАХ ЄВРОПИ ТА США

---

**Криворучко Ілля, Шукатка О. В.**

*Львівський національний університет імені Івана Франка  
Львів, Україна*

---

**Вступ.** Із загальної біографії засновника української фізичної культури Івана Боберського відомо, що вчений видав безліч теоретичних та практичних наукових праць, які стосуються проблем фізичного виховання, інструкцій проведення шкільних та спортивних вправ. Серед них – «Нові шляхи до тілесного виховання», яка була спочатку опублікована у віденському журналі «Körperliche Erziehung» (1910 р., № 10) і вийшла друком після проведення анкети з питань тілесного виховання в Міністерстві віровизнань і освіти у Відні 10-12 січня 1910 р. Цю ж публікацію, але вже українською мовою, надрукували 1911 р. в українському науково-педагогічному журналі «Наша Школа». Окремим накладом українського гімнастичного товариства «Сокіл-Батько» праця побачила світ у 1911 році.

**Мета.** Здійснити аналіз педагогічних підходів до проблем фізичного виховання Івана Боберського крізь призму сучасних освітніх викликів у країнах Європи та США.

**Методи.** Теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, порівняння.

**Результати.** Базою дослідження обрано журналістські статті, які висвітлюють проблеми фізичного виховання у Франції, Швеції, Великобританії та США, а також наукова стаття німецьких вчених R. Naul, D. Dreiskämper (Вестфальський університет імені Вільгельма) та D. Hoffmann (Університет Дуйсбург-Ессен), яка віддзеркалює проблеми фізичного виховання в Німеччині.

Іван Боберський у статті «Нові шляхи до тілесного виховання» пояснював негативні сторони тодішньої австро-угорської системи освіти з фізичного виховання, яка була реформована в 1897 році: «Учителі беруть тільки неохотно участь у прогулях молодіжи, а рухові гри і змагання не цікавлять їх. Не дивниця! Вони не розуміють ся на сім. До того плян науки не звертає на тілесне вихованє ніякої уваги. Ціла вага положена на образованє духа» [1]. У Франції ця проблема спостерігається і зараз: незважаючи на усвідомлення необхідності займатися спортом, а отже, і ролі фізичного виховання для здоров'я, благополуччя та

громадянства, система продовжує віддавати пріоритет шкільним предметам природничого та гуманітарних циклів, а предмет «Фізична культура» не є пріоритетним [5]. Така ж сама ситуація відбувається й у Швеції [3]. Іван Боберський пропонував вирішити цю проблему таким чином: «Сю хибу усуне ся поправкою в шкільнім плянї, що коли школа розвиває наукою духа, то руханкою має рівночасно розвивати тіло. Оба середники повинні рівноважити ся. Виховане духа не може виходити на шкоду тіла» [1].

Також засновник української фізичної культури звернув увагу на ще одну вагому проблему: «Кожний учитель повинен до свого іспиту предложити посвідку, що ходив шість семестрів на руханку і відбув курс для рухових гор. Тодї учителї будуть мали ясне понятє про вартість тілесного вихованя і будуть могли заняти ся ним залюбки» [1]. У Німеччині основною внутрішньою проблемою фізичної культури для підтримки здоров'я є те, що вчителі, які не пройшли навчання з фізичної культури, проводять близько 50% усіх уроків фізичної культури в німецьких початкових школах [2]. У Швеції взагалі відбувається нестача близько 200 сертифікованих вчителів фізичної культури [3].

Автор вищенаведеної праці наголошує на нестачу кількості годин для уроків із фізичного виховання: «Практика учить, що три години руханки тижнево – найменше число» [1]. У Сполучених Штатах Гарвардська школа громадської охорони здоров'я (HSPH) опитала 1368 батьків дітей загальноосвітніх шкіл у K-12 класах щодо низки питань, пов'язаних із освітою та здоров'ям у школі їхніх дітей. Кожен четвертий батько (25%) сказав, що школа його дитини приділяє занадто мало уваги фізичному вихованню, у порівнянні з кожним сьомим, хто каже те ж саме щодо читання та письма (14%) або математики (15%). Саме тому соціологічні експерти рекомендують, щоб учні молодшої та середньої школи отримували 225 хвилин фізкультури на тиждень протягом навчального року [4]. У Швеції парламент Риксдаг раніше закликав уряд збільшити кількість годин фізичної культури в початковій школі (для дітей віком до 15 років) на 100, однак було відхилено через нестачу кваліфікаційних кадрів [3]. У Франції годин на уроки з фізичного виховання продовжує бути недостатньо: лише 3 години на тиждень у початковій школі та 2 години в середній школі [5]. У Німеччині Загальнонаціональний аудит фізичної культури повідомив про те, що виділення часу на фізичну культуру становило приблизно 2,3 години на тиждень замість 3 годин, яких вимагали державні навчальні плани [2]. Ця проблема набула характеру загальносвітового. Іван Боберський пропонував вирішити її таким чином: «В літї належить замість третьої години руханки завести обовязкове пополудне для гор. Руханка і гри мусять бути обовязкові. Пильні і совісні ученики, що найбільше потребують руху, ошаджують на руханці час, пишуть і учать ся без огляду на своє здоровлє» [1].

**Висновок.** Незважаючи на глобальні тенденції стосовно розвитку інноваційних технологій, наукова праця Івана Боберського «Нові шляхи до тілесного виховання» є безперечно актуальна, а отже, може відповідати світовим стандартам, оскільки проблеми австро-угорської освіти початку XX століття та сучасні освітні виклики країн Європи та США стосовно фізичного виховання мають багато спільного.

#### Список літератури

1. Боберський І. Нові шляхи до тілесного виховання. Львів: Накладом «Сокола-Батька», 1911. 8 с.
2. Naul, R., Dreiskaemper, D. & Hoffmann, D. (2014). Physical Education and Health Education in Germany: From School Sports to Local Networks for Healthy Children in Sound Communities. In: M. Chin & Ch. R. Edginton (eds.) Physical Education and Health. Global Perspectives and Best Practice (pp.191-204).
3. Swedish kids to get more exercise in school. *The Local Se, веб-сайт*. URL: <https://www.thelocal.se/20170516/swedish-kids-to-get-more-exercise-in-school/> (дата звернення – 29.08.2022 р.).
4. Poll finds lack of physical education in public schools a concern of parents. *Harvard T. H. Chan School of public health, веб-сайт*. URL: <https://www.hsph.harvard.edu/news/press-releases/lack-of-physical-education-in-schools-concerns-parents/> (дата звернення – 29.08.2022 р.).
5. The aims of Physical and Sports Education, as a school subject, in France. *European Physical Education Association, веб-сайт*. URL: <https://eupea.com/the-aims-of-physical-and-sports-education-as-a-school-subject-in-france/> (дата звернення – 29.08.2022 р.).

---

#### ВЗАЄМОДІЯ СІМ'Ї ТА ШКОЛИ ДЛЯ УСПІШНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

---

Кульчицька Марія, Шукатка О. В.

Львівський національний університет імені Івана Франка  
Львів, Україна

---

**Вступ.** Фізичне виховання – це насамперед органічна частина загального виховання і саме тому характеризується всіма загальними ознаками, які є притаманні освітньому процесу, який спрямований на вирішення конкретних завдань. Спираючись на сьогоденні умови важливим завданням сім'ї і школи в роботі зміцнення здоров'я дітей є розвиток в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами як у школі, так і дома. У зв'язку з цим необхідно використовувати усі форми фізичного виховання в школі, а також самостійні заняття фізичними вправами в домашніх умовах з метою підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичної підготовленості школярів.

**Мета.** Розкрити сутність взаємодії сім'ї та школи у фізичному вихованні молодших школярів і довести її важливість як чинника підвищення педагогічної культури сім'ї та удосконалення сімейного виховання.

**Методи.** Теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел.

**Результати.** За останні роки стан здоров'я дітей значно погіршився. Це пов'язано з важкою соціально-економічною ситуацією та недостатньою матеріально-технічною базою системи охорони здоров'я. Саме тому школа повинна пропагувати здоровий спосіб життя, формувати національну свідомість учнів та їхню екологічну культуру, забезпечити засвоєння учнями того, що рух – це основа здоров'я, переконати у необхідності берегти здоров'я, яке потрібне для побудови нової держави [1].

Фізичне виховання, як і виховання взагалі, починається з перших днів життя дитини й виявляється через материнську опіку та догляд за немовлям. Те, якою буде майбутня особистість, значною мірою залежить від емоційного впливу матері на дитину в перший рік її життя [4]. На думку Г. Безверхньої, сімейне виховання відіграє значну роль у формуванні фізкультурно-спортивних інтересів дітей. Залучаючи дитину до спорту з раннього дитинства, батьки заздалегідь піклуються про здорове майбутнє свого «чада» [1].

Взаємодія сім'ї та школи – є найважливішою умовою підвищення мотивації дітей до занять фізичною культурою, підвищення ефективності організації роботи з фізичного виховання. Успішна реалізація поставлених завдань зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку, підвищення розумової та фізичної працездатності сучасних учнів можлива лише через ініціативність та творчу співпрацю сім'ї та школи [2]. Вчителі та батьки мають стати одностайними у їх прагненні виховувати повноцінну морально та фізично здорову особистість. Співпраця сім'ї та школи, за умов ефективної організації, може стати суттєвим важелем активізації залучення дітей до занять фізичною культурою. Сім'я повинна допомагати долучати дитину до занять фізичною культурою [3].

При виборі засобів і методів фізичного виховання в сучасній школі недостатньо враховуються особливості дитячого організму, і найчастіше, програмні вимоги неадекватні фізичному розвитку і фізичній підготовленості школярів. Дана ситуація сприяє виникненню конфліктів: незадовільну оцінку, як правило, отримує дитина, а не вчитель, який не враховує особливостей дітей [6].

Загальновідомо, що дві години на тиждень і навіть три, відведені шкільною програмою на уроки фізичної культури, не можуть задовольнити потребу організму школярів у активних рухах. Тим більше, за відведений час, неможливо повноцінно розвинути фізичні якості та зміцнити здоров'я. Уроки фізичної культури повинні мати, в першу чергу, освітню спрямованість, іншими словами, школярі повинні навчитися оцінювати рівень стану свого фізичного розвитку, а також впливу різних фізичних вправ на вдосконалення рухових якостей і поліпшення стану здоров'я. Крім того, кожен урок повинен бути спрямованим на

прищеплення учням навичок самостійних занять фізичними вправами в домашніх умовах, що забезпечить можливість здійснення основної мети шкільної програми фізичного виховання – досягнення високого рівня здоров'я і фізичної підготовленості школярів всіх вікових груп, і по новому формулює завдання школи і сім'ї, відтак роль сім'ї у фізичному вихованні дітей, велика і відповідальна [5].

Школа може допомогти батькам у процесі фізичного виховання дітей за умови, що вона являє собою єдиний цілісний колектив, який чітко знає вимоги до учнів і акцентує свої зусилля на провідній ролі сім'ї у забезпеченні гармонійного розвитку дітей, зміцнення їх здоров'я. Продумана і цілеспрямована робота педагогічного колективу з батьками забезпечить можливість розробити та втілити більш повноцінний процес навчання, фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей, участі їх у громадських справах, взаємини з ровесниками, допоможе розкритися особистості школяра. Але, головне, що вчителі та батьки стають одностудіями у їх прагненні виховати повноцінну, морально і фізично здорову людину [6].

Умови, можливості для фізичного виховання дітей у школі й сім'ї різні, відповідно по-різному будуть і вирішуватися завдання освітнього та оздоровчого характеру. Руховим діям дітей вчить переважно школа. Для оздоровчо-гартувального впливу на дитячий організм, формування правильної постави та гігієнічних навичок, виховання культури поведінки сім'я має кращі умови, ніж школа. Зрештою, ні школа без сім'ї, ні сім'я без школи не зможуть успішно вирішувати завдання фізичного виховання дітей. Створення в родині відповідного мікроклімату безпосередньо сприятиме формуванню психологічної установки учнів на щоденні заняття фізичною культурою, в тому числі – самостійні. Вони дозволяють збільшити обсяг рухової активності й тим самим сприяють зміцненню здоров'я дітей, підвищенню рівня їх фізичної підготовленості [2].

**Висновок.** Відсутність фізичного виховання школярів або неправильний підхід до його проведення часто обумовлений тим, що у батьків відсутні необхідні знання про роль фізичної культури в гармонійному розвитку дитини. Саме проблема об'єднання школи з сім'єю для активізації залучення школярів до занять фізичними вправами та підвищення рівня фізкультурної освіченості батьків на сьогодні є доволі актуальною. Співпраця сім'ї та школи – це один із найбільш дієвих, ефективних та економних шляхів виходу із кризи, яка склалася у галузі фізичного виховання підростаючого покоління. Насамперед потрібно із середовища сім'ї та перших шкільних уроків фізичної культури виховувати у дітей бажання долати фізичні навантаження, засвоюючи при цьому знання про користь рухової активності, підвищувати мотивацію дітей до занять фізичною

культурою, формувати у них потребу до здорового способу життя та навичок самоконтролю за власним здоров'ям.

### Список літератури

1. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань. 2003. 47 с.
2. Вацеба О. Ставлення батьків та вчителів до проблем фізичного виховання першокласників. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць Волинського національного університету. Луцьк. 2008. Т.2. С.34.
3. Виховання фізичної культури в сім'ї: методичні рекомендації класним вчителям фізичної культури та батькам. Київ: СДО. 1993. 24 с.
4. Деделюк Н. А. Сім'я як основа народно-побутових форм фізичного виховання на території України в період середньовіччя. Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології: збірник наукових праць Луцького інституту розвитку людини. Луцьк. 2006. № 2. С. 32-37.
5. Мицепко Е. Вплив сім'ї на успішність навчання та мотивацію підлітків до занять фізичною культурою. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць Волинського національного університету. Луцьк, 2002. С. 293-295.
6. Томащук О., Хомярчук Е. Необхідність співпраці сім'ї та школи у процесі фізичного виховання школярів. Наукове мислення : збірник статей учасників чотирнадцятої всеукраїнської практ.-пізн. інтернет-конф. «Наукова думка сучасності і майбутнього», (28 жовт. - 6 лист. 2017 р.). Видавництво НМ. Дніпро, 2017. С. 136-138.

---

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ – СКЛАДОВА ЧАСТИНА НАЦІОНАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ

---

Лецишин Анастасія, Шукатка О. В.

Львівський національний університет імені Івана Франка  
Львів, Україна

---

**Вступ.** Метою Нової української школи є «різнобічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка усвідомлює себе громадянином України, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя...» [3]. Її можна реалізувати за допомогою фізичного виховання школярів, адже воно перш за все покликане формувати здорову людину (на розумовому, фізичному, трудовому, естетичному рівнях) та її світогляд, а також прищеплювати любов до Батьківщини й готовність стати на її захист у разі потреби.

**Мета.** Розкрити зміст фізичного виховання школярів як складової частини національного виховання.

**Методи.** Теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел.

**Результати.** Фізичне виховання – невід’ємна частина національного виховання, яке формує світоглядну свідомість, ціннісні орієнтири, передає соціальний досвід та надбання попередніх поколінь учням. Це цілий «педагогічний процес спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя» [4]. Це своєрідний наріжний камінь, який допомагає школяру відчувати гармонію між своїми знаннями та діями, фізичним та духовним, а також робить його стійкішим та загартованішим до певних чинників та ситуацій.

Науковці В. Іващенко та О. Безкопильний виділяють 3 завдання, які ставить перед собою фізичне виховання. Перш за все – оздоровчі. Вони зводяться до того, щоб організм школяра був на фізичному й психологічному рівнях адаптований до життя. Сюди можна віднести розвиток таких фізичних якостей, як сила, витривалість, гнучкість, спритність; загартовування природними факторами (низькими й високими температурами, водою, повітрям, сонцем); зміцнення здоров’я (збалансоване харчування, правильний розпорядок дня, рухова активність та сон, відмова від шкідливих звичок, підтримування м’язів у тонусі тощо) [2]; формування правильної постави; підвищення працездатності.

Ще одним не менш важливим завданням фізичного виховання є освітнє. Без набуття основних знань про фізичну культуру, яку Вільчковський Е.С. розуміє як «частину загальної культури, сукупність матеріальних та духовних цінностей суспільства...» [1], основи здоров’я, гігієну, їх значення для здоров’я, не можливо грамотно займатись своїм фізичним вдосконаленням, а навпаки – занедбати його чи отримати травму, яка призведе до негативних наслідків для нашого організму. Однозначно, що для різних вікових категорій школярів об’єм цих знань буде різним, проте, з віком вони мають прагнути дізнаватися щоразу більше й більше, щоб у майбутньому застосовувати їх на практиці. Наприклад, в індивідуальних (біг, ходьба, плавання) чи колективних (різноманітні ігри, єдиноборства) видах спорту тощо [2]. Окрім цього, школярі повинні отримати базові знання, вміння та навички: керувати своїм тілом, орієнтуватися в просторі й часі, стрибати, бігати, метати і т.д.

Для того, щоб сформувати особистість, яка б приносила максимальну користь суспільству й при цьому сама могла розвиватися, не можливо обійтися й без виховних завдань. До них належать: виховання інтересу до щоденного й систематичного виконання фізичних вправ, а також моральних і вольових якостей (мужності, чесності, цілеспрямованості, рішучості, самостійності, наполегливості, ініціативності, витримки, взаємоповаги та взаємодопомоги).

Усі перераховані вище завдання повинні здійснюватися комплексно, з урахуванням певних принципів (всебічного гармонійного розвитку особистості; зв’язку з трудовою і військовою практикою; оздоровчої спрямованості фізичного

виховання) [2]. Лише тоді буде видно результат роботи школяра. Саме тому, вчителі беруть до уваги та керуються у своїй роботі ними під час проведення занять із фізичної культури та спорту.

**Висновок.** Фізичне виховання є ваговою складовою національного виховання. Воно допомагає формувати цілісну особистість, яка буде розуміти своє призначення, прагнути до самовдосконалення та навчання. Саме тому, в загальноосвітніх навчальних закладах, слід впроваджувати чи створювати такі умови, за яких кожен школяр зміг би якнайкраще проявити свої фізичні якості, вдосконалювати їх, а головне – прагнув оздоровитися, дізнатися чогось нового та корисного, впроваджувати його у своє життя та не зупинятися на досягнутому.

#### Список літератури

1. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів. К. ІЗМН, 1998. 230 с.
2. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник. Ч.1. Черкаси: Видавництво, 2005. 420 с.
3. Концепція Нової української школи (2016), веб-сайт. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]: у 2 ч. Т.: Навчальна книга – Богдан, 2004. Ч. 1. 272с.; Ч. 2. 248 с.

---

### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

---

Локатир Юліанна, Шукатка О. В.

Львівський національний університет імені Івана Франка  
Львів, Україна

---

**Вступ.** Діти сучасності живуть у засиллі електронної культури та гаджетів, тому фізичне виховання відіграє провідну роль у формуванні гармонійно розвинутої та здорової особистості. Водночас стрімкий темп життя вимагає дбайливого ставлення до свого здоров'я ще змалечку. Сучасні діти мало рухаються, недостатньо грають у рухливі ігри, а все більше прив'язуються до смартфонів чи планшетів. Вчителі та батьки занепокоєні цією проблемою та намагаються її вирішити. В свою чергу, фізичне виховання володіє потужним арсеналом засобів зарадити цій проблемі.

**Мета.** Здійснити аналіз фізичного виховання учнів початкової школи.

**Методи.** Теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, спостереження.

**Результати.** З початком навчання значно зростає обсяг розумової праці дітей і в той же час істотно обмежується їх рухова активність і можливість перебувати на відкритому повітрі. У зв'язку з цим правильне фізичне виховання в

молодшому шкільному віці є не лише необхідною умовою всебічного гармонійного розвитку особистості учня, а й дієвим фактором підвищення його розумової працездатності [1].

Однією з найважливіших передумов гармонійності, повноцінного життя, самореалізації особистості є її здоров'я. Недаремно досі не втратило своєї значущості давнє латинське прислів'я «Здоровий дух у здоровому тілі» [2].

За визначенням, фізичне виховання – це система соціально-педагогічних заходів, спрямована на зміцнення здоров'я та загартовування організму, гармонійний розвиток функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь, що має за мету зміцнення здоров'я і загартовування організму молодшої людини, сприяння фізичному розвитку та підвищенню працездатності. Фізичне виховання спрямоване на формування, вдосконалення рухових якостей, а саме: швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності, стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами, прищеплення гігієнічних навичок [2].

В процесі фізичного виховання молодших школярів вирішуються такі завдання, як: зміцнення здоров'я і сприяння правильному фізичному розвитку; формування рухових вмінь та навичок; озброєння учнів знаннями з фізичної культури, гігієни та правил загартовування; розвиток рухових (фізичних) якостей; формування інтересу до занять фізичною культурою; виховання позитивних морально-вольових якостей; готовність учнів до здачі норм комплексу ГПО [1].

Порівнюючи ці завдання, можна стверджувати, що фізичне виховання спрямоване на те, щоб зміцнювати здоров'я учнів молодшого шкільного віку, зацікавити їх до виконання фізичних вправ та формувати у них певні фізичні вміння та навички, а також правильний погляд на власний фізичний розвиток.

Видатний педагог Василь Сухомлинський стверджував, що слабка розумова діяльність у більшості випадків не є результатом органічних чи функціональних змін у головному мозку, а є наслідком загального нездужання організму, самотинної ослабленості дитини. На його думку, найбільш точно сутність виховання цієї категорії учнів відбиває поняття «медична педагогіка», засадами якої повинні бути певні принципи, а саме: щадити легко вразливу хворобливу психіку дитини; усім стилем, укладам шкільного життя відвертати дітей від тяжких думок і переживань, пробуджувати в них життєрадісні почуття; ні за яких обставин не дати зрозуміти дитині, що до неї ставляться як до хворої [3].

Так, наприклад, піклуючись про здоров'я учнів, видатний педагог велику увагу приділяв різним видам загартовування, особливо ранковій гімнастиці й обтиранням мокрим рушником, а також вважав, що для фізичного здоров'я школяра «особливе значення має загартовування сонцем» [3].

Проте, успішне вирішення завдань фізичного виховання молодших школярів можливе лише за умови, якщо воно стає органічною частиною всього

навчально-виховного процесу школи, предметом загального занепокоєння педагогічного колективу, батьків та громадськості, коли кожен педагогічний працівник виконує свої обов'язки відповідно до «Положення про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи» [1].

**Висновки.** У сучасних умовах фізичне виховання є важливим для людей різного віку, а особливо для учнів молодшого шкільного віку, оскільки саме в цей період розвиваються навички та формуються звички. Рухова активність створює потрібні умови для розвитку організму, є найбільш ефективним засобом профілактики різних захворювань. Батькам та педагогам необхідно кропітливо та системно працювати над формуванням в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами у школі та вдома, адже саме це є таким потрібним у сучасних реаліях.

#### Список літератури

1. Козленко М. П., Вільчковський Е. С., Цвек С. Ф. Теорія і методика фізичного виховання. К., 1984. 220 с.
2. Степанов О. М. Основи психології і педагогіки. Навчальний посібник. 2006. 520 с.
3. Сухомлинський В.О. Вибрані твори. К. Радянська школа, 1977. Т. 3. 670 с.

---

### ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

---

Оприск Олена, Шукатка О. В.

Львівський національний університет імені Івана Франка  
Львів, Україна

---

**Вступ.** Молодший шкільний вік є відповідальним етапом у системі освіти, набуття та передачі життєвого досвіду, формування гармонійно розвиненої особистості, забезпечення належного рівня фізичного та психічного здоров'я, реалізації потреб у здоров'ї. Здоровий спосіб життя та рухова активність сприяють повноцінному та всебічному розвитку дітей.

Потреба у руховій активності є найважливішою біологічною особливістю організму дитини молодшого віку. Загальновідомо, що однією з причин відхилень у здоров'ї дітей є недостатня фізична активність, яка часто є причиною розвитку внутрішньої дисфункції органів і систем, розвитку різних захворювань і нейропсихологічного перевантаження. Усе це визначає **актуальність** дослідження.

**Метою** дослідження є аналіз впливу занять спортом на гармонійний розвиток дітей раннього віку.

**Методи.** Теоретичний аналіз, порівняння та узагальнення наукових джерел.

**Результати.** Фізична активність є однією з неодмінних умов життєдіяльності та нормальної життєдіяльності дитини. Рухова активність є біологічно необхідною складовою життєдіяльності, яка стимулює розвиток у дітей,

продовжує і підтримує оптимальний функціональний рівень у дорослих, гальмує дегенерацію та є способом підвищення соціальної значущості особистості [1].

Закони України, зокрема «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», зазначають, що фізична культура це один з головних способів укріплення здоров'я, профілактики і лікування захворювань [3; 2].

Ми виходимо з того, що навчання та виховання дітей – це навчальний процес, покликаний формувати та зміцнювати вміння дбайливо ставитися до власного здоров'я, працездатності, напрацювання навичок організації та обсягу щоденної фізичної активності.

У початковій школі закладається основа активної, свідомої позиції дітей до власних фізичних та спортивних потреб. Аналіз найважливіших досягнень педагогічної літератури показує, що саме цей період найбільше сприяє формуванню здорового способу життя та гармонійному розвитку особистості.

У свою чергу, фізичне виховання у вихованні молодших школярів є невід'ємною частиною загальноосвітньої системи і має закладати основу забезпечення та розвитку фізичного і психічного здоров'я, що полягає в комплексному підході до формування фізичних і психічних якостей дитини, методами індивідуального підходу, оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, підвищення фізичної та психічної підготовки до активного життя і професійної діяльності та безперервності цього процесу. Згідно з останніми дослідженнями, майже 90% школярів мають проблеми із здоров'ям, а більш як 50 % – погану фізичну підготовку.

Основною тенденцією досліджень останніх років є пропозиція поєднання необхідності зміцнення здоров'я дітей, фізичного розвитку та гармонійного розвитку особистості засобами рухливих ігор та ігор на уроці фізичної культури учнів початкових класів. На цьому етапі відбувається впровадження інноваційних технологій [4]. Навчальні завдання (виховні, розважальні та виховні), які вирішуються в рухливій грі, визначаються вимогами подальшого вдосконалення фізичного рівня та фізичних функцій молодших школярів. Це досягається шляхом цілеспрямованого відбору рухливих ігор, особливе місце в цьому відношенні займають рухливі ігри, запропоновані в шкільній програмі, особливо початкової ланки, які використовуються на уроках і в позаурочний час. Це сприяє розширенню спортивної діяльності школярів, підвищенню рівня їх фізичної підготовки, сприяє розвитку всього організму.

Регулярні заняття та уроки з використанням різноманітних ігор готують дітей до підвищеного психологічного та морального напруження. Тому до вибору ігор та місць їх використання в навчальному процесі слід ставитися обережно [1]. Слід зазначити, що найбільший вплив рухливих ігор як засобу гармонійного розвитку особистості у початковій школі залежить від створення найкращих умов

навчання для їх організації. Досвід вчителів показує, що учні надають перевагу іграм, які відповідають їхнім психофізичним потребам.

Розумна організація занять фізичними вправами в умовах початкової школи та сім'ї, включає комплексне використання позаурочних форм занять фізичною культурою та чергування протягом дня різних видів спортивної діяльності дітей. Розглядаючи питання організації фізичної активності та фізичного виховання учнів, вчителі повинні враховувати характер їхньої шкільної повсякденної діяльності. При цьому особливу увагу слід приділяти дітям шкільного віку з порушеннями рухового розвитку. На підставі спостережень можна стверджувати, що розумне поєднання різноманітних форм і видів навчальної та позаурочної рухової активності дозволяють забезпечити відповідний обсяг фізичної активності кожного дня відповідно до віку і потреб дитини.

Найважливішою умовою раціонального планування та побудови занять з фізичного виховання для підвищення спортивної активності молодших школярів є організація спортивної діяльності дітей за принципами гуманізації та демократизації змісту, використання існуючих засобів, форм і методів фізичного виховання з метою створити гуманізовану, орієнтовану на людей спортивну культуру та здорове середовище, що сприяє підвищенню фізичної активності, зміцненню фізичного та психічного здоров'я, максимізації особистих здібностей та розвитку особистісних якостей; організувати загальну систему спортивної діяльності протягом дня та розумно чергувати види діяльності та форматів навчальної програми, дотримуватися педагогічних принципів у навчанні фізичної культури.

**Висновки.** Рухова діяльність дітей є природною фізіологічною потребою, і ступінь її задоволення значною мірою визначає розвиток будови і функцій дитячого організму. Тому правильно організована спортивна діяльність у дитинстві створює передумову для всебічного і гармонійного розвитку особистості в дорослому віці та нормальної життєдіяльності організму людини.

#### Список літератури

1. Кругляк О. Я. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури: метод. посіб. Тернопіль: Підруч. і посіб., 2000. 80 с.
2. Про освіту. *Офіційний вебпортал парламенту України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 05.10.2022).
3. Про фізичну культуру і спорт. *Офіційний вебпортал парламенту України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> (дата звернення: 05.10.2022).
4. Яворська Т. Є. Рухова активність як складова гармонійного розвитку дитини молодшого шкільного віку в навчально-виховному процесі - Zhytomyr State University Library. Welcome to Zhytomyr State University Library - Zhytomyr State University Library. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/10171/> (дата звернення: 05.10.2022).

---

## РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЖИТТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

---

Павлишин Софія, Шукатка О. В.

Львівський національний університет імені Івана Франка

Львів, Україна

---

**Вступ.** Молодший шкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування фізичної культури дитини. Саме у цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові, раніше невідомі вправи і дії, фізкультурні знання, зміцнюється фундамент здоров'я та розвиваються фізичні якості, необхідні для ефективної участі у різних формах рухової активності [1; 3].

Дослідження вчених довели, що фізична активність учнів першого і другого класу знижується порівняно з дітьми дошкільного віку наполовину. Обсяг рухової активності більшості дітей є нижчим за вікову норму [4]. Проте, рухову активність школярів протягом дня можна підвищувати за допомогою фізкульт-хвилинок, рухливих перерв, виконання домашніх завдань з фізичної культури. Важливим завданням є домогтися оптимального рухового режиму школяра, зокрема, поряд з уроками фізичної культури, діти повинні займатися у спортивних секціях з видів спорту, які їм до вподоби. Підвищення рівня активності дітей сприятиме покращенню загального самопочуття, зменшенню захворюваності, зміцненню імунітету [5].

**Мета.** Здійснити аналіз педагогічних підходів до проблем фізичного виховання у дітей молодшого шкільного віку.

**Методи.** Теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, порівняння.

**Результати.** Для молодших школярів потреба у високій руховій активності природна, тому важливо забезпечити дітям достатній обсяг рухової активності, що відповідає їхньому віку й індивідуальному стану здоров'я.

Завдання фізичного виховання в молодшому шкільному віці:

- сприяти зміцненню здоров'я й нормальному фізичному розвитку;
- створювати школу рухів на основі вдосконалювання вмінь і навичок, придбаних у дошкільному віці, і поповнювати їх порівняно нескладними по координації рухами;
- сприяти розвитку рухових якостей;
- формувати навичку правильної постави при статичних позах і пересуваннях;
- прищеплювати основи знань про режим дня, особисту гігієну, значення фізичних вправ для здоров'я;
- виховувати стійкий інтерес і звичку до систематичних занять фізичними вправами;
- формувати навички культури поведінки.

Засоби розв'язку цих завдань – загальнорозвиваючі вправи, рухливі й спортивні ігри, а також вправи, які сприяють зміцненню здоров'я, гармонійному фізичному розвитку, формуванню необхідних рухових якостей, правильної постави й становленню школи рухів. Вправи необхідно підбирати таким чином, щоб вони були спрямовані одночасно на навчання руховим діям, активно сприяли зміцненню здоров'я й гармонійному фізичному розвитку, розвивали необхідні рухові якості, сприяли формуванню правильної постави й становленню школи рухів [1; 2].

При заняттях іграми необхідно стежити за тим, щоб фізичні навантаження були оптимальними. При систематичних заняттях іграми можна допускати інтенсивні навантаження, щоб організм поступово пристосовувався до них, однак неприпустимо доводити учасників гри до перевтоми. Це має величезне значення в житті й праці. Доцільно використовувати різні види рухливих ігор, зокрема, на спритність, швидкість, силу, завзятість, у формі естафет, працюючи у парах, командах. Такі активності будуть доречними під час і після розумової діяльності, адже рухливі ігри повинні позитивно впливати на нервову систему учнів. Тут значну роль займає вчитель, який керує процесом, адже він повинен не лише зацікавити дітей, а й стежити за правильним виконанням рухів, оптимально дозувати навантаження, грамотно та доступно будувати твердження про команди і правила гри. Педагог має змогу не лише змінювати методи, форми організації, а й локації, де буде проводитись рухова активність – це може бути і у класі, і у спортзалі, і на свіжому повітрі, на спортивному майданчику, чи шкільному подвір'ї.

Особливо коштовне в оздоровчому відношенні є проведення рухливих ігор на свіжому повітрі, в результаті учні стають більш загартованими, підсилюється прилив кисню в їхній організм.

**Висновок.** Фізичне виховання у житті дітей молодшого віку є надзвичайно важливим етапом. Задля користі та фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку ми використовуємо чимало методів, форм навчання, проєктну діяльність, змагання, різні фізкультурхвилинки, руханки, пальчикову гімнастику у навчальному процесі та поза ним, адже, у НУШ велика увага приділяється саме фізичному здоров'ю дитини, де ми це можемо робити в ігровій формі, щоб дітям було ще цікавіше та веселіше.

#### Список літератури

1. Єременко (Спичак) Н.П. Ефективність використання фітнес-програм з оздоровчої аеробіки для дівчат молодшого шкільного віку. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова, Вип. 3. Київ: 2019. С. 61–65.
2. Ковальова Н. Ефективність інноваційної програми з фізичного виховання школярів молодших класів. Мат. III Всеукр. наук-практ. студ. конф. «Здоров'я нації – майбутнє України». Донецьк, 2008. С. 101–106.

3. Сергієнко В. П. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем рухової активності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99). С. 150–153.

4. Шиян Б.М., О.М. Вацеба. Теорія і методика наукових педагогічних дослідження у фізичному вихованні та спорті: Навчальна книга. Богдан, 2008. 276 с.

5. Шукатка О.В., Надворна С.А. Формування мотивації молодших школярів до рухової активності засобами фізичного виховання. *Наукове мислення*: зб. статей учасників сорок шостої всеукр. практ.-пізн. інтернет-конф. «Наукова думка сучасності і майбутнього» (Дніпро, 20–27 лист. 2021). Дніпро: вид-во НМ, 2021. С. 21–23.

---

### ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ 7-8 РОКІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

---

Писаренко Катерина, Болотникова Т. Г.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна

---

**Вступ.** Розвиток координаційних здібностей є важливою складовою фізичного виховання молоді, які забезпечують точне відтворення, диференціювання просторових, силових та тимчасових параметрів рухів, орієнтування та швидке реагування у складних умовах, узгодження та перебудова рухової діяльності, а також розвивають почуття ритму та вміння зберігати рівновагу.

У дитячому спорті, в процесі управління руховими діями, виділяють такі найбільш значні координаційні можливості як здатність до реагування, здатність до рівноваги, орієнтаційна здатність, диференційована здатність, різновидами якої є здатність до диференціювання просторових, тимчасових та силових параметрів рухів, ритмічна здатність.

У зв'язку з цим **метою** є визначення особливостей розвитку координаційних здібностей та умови формування їх різновидів у дітей семи-восьмирічного віку. Серед **методів**, які використовувалися для реалізації поставленої мети можна зазначити: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження та дослідницьку бесіду.

За **результатами** дослідження особливостей розвитку координаційних здібностей у дітей в процесі фізичного виховання та спорту отримані наступні дані. Координаційні здібності – це сукупність властивостей організму людини, які виявляються у процесі вирішення рухових завдань координаційної складності

відповідно до рівня побудови рухів та обумовлюють успішність управління руховими діями [2]. До основних труднощів при управлінні руховим апаратом відносять:

- необхідність розподілу уваги між рухами в багатьох суглобах і ланках тіла та необхідність струнко узгоджувати їх між собою;
- подолання великої кількості ступенів свободи, які притаманні людському тілу;
- пружна податливість м'язів.

Руховий розвиток дітей 7-8 років залежить від їхньої здатності швидко вчитися новим рухам, вміння перебудовувати свою рухову діяльність відповідно до мінливої обстановки, оптимально керувати та регулювати рухові дії [1]. Фізіологічні зміни у цьому віці суттєві, але при цьому розвиток відбувається плавно, поступово. Формуються всі вигини хребта, проте ще не завершено окостеніння, що робить дитячий хребет вразливим до деформацій. Кріпнуть зв'язки, м'язи (особливо великі), дрібна мускулатура залишається у розвитку.

У віковому розвитку зростаючого організму існують періоди, коли його енергія збільшується і навіть створюється її надлишок. Є й такі періоди, коли енергія витрачається на внутрішні потреби (зростання, формування нової системи та ін.). Ці періоди є основою планування величини загального тренувального навантаження у процесі фізичної підготовки дітей. Таким чином, вся стратегія конкретного тренувального впливу ґрунтується на знанні біологічних закономірностей зростання та розвитку дітей. Тільки в єдності та взаємодії цих факторів можна досягти успіхів у спортивній підготовленості підростаючих поколінь, зміцнення їхнього здоров'я та працездатності.

Для нервової системи у дітей вищезазначеного віку характерна висока збудливість та слабкість гальмівних процесів, що призводить до широкої іррадіації збудження по корі та недостатній координації рухів. Однак тривала підтримка процесу збудження ще неможлива, і діти швидко втомлюються [1]. При організації тренувань з дітьми цього віку, розвитку координаційних здібностей зокрема, потрібно уникати тривалих настанов і вказівок, тривалих і монотонних завдань. Важливо суворо дозувати навантаження, оскільки діти 7-8 років відрізняються недостатньо розвиненим відчуттям втоми. Вони погано оцінюють зміни внутрішнього середовища організму при втомі та не можуть повною мірою висловити їх словами навіть при повній знемозі.

Широке використання у розвитку та поліпшенні координаційних здібностей дітей 7-8 років займають ігровий та змагальний методи. Більшість вправ, рекомендованих для розвитку координаційних здібностей можна провести за цими методами.

Ігровий метод в силу властивих йому особливостей використовується для комплексного вдосконалення рухової діяльності в ускладнених умов.

Найбільшою мірою він дозволяє вдосконалювати такі якості та здібності як спритність, швидкість орієнтування, винахідливість, самостійність, ініціативність. Ігровий метод може бути представлений у вигляді гри та у вигляді вправ в ігровій формі, які мають загальні ознаки, характерні для ігрової діяльності, але відрізняються один від одного.

Сутність ігрового методу зводиться до того, що для вирішення виховних та оздоровчих завдань на практиці, у тренувальному процесі реально можуть використовуватися різноманітні фізичні, технічні та тактичні вправи, рухливі ігри, естафети або комбінація їх, коли діти грають та змагаються одночасно. Дітям подобається метод змагання, вони люблять змагатися між собою, у них проявляється дух суперництва, що позитивно впливає на гармонійний розвиток.

Плануючи тренування на виховання координаційних здібностей, слід визначити координаційні здібності, на які тренер/вчитель хоче приділити більше часу у тренувально-виховному процесі [2, 3].

Таким чином можна зробити наступні **висновки**. У віці 7-8 років доцільно розвивати координаційні здібності. При організації розвитку координаційних здібностей мало результативні прийоми словесного пояснення, відірвані від наочних образів сутності явищ та визначальних її закономірностей. Метод наочного навчання є основним. Демонстрація рухів має бути дозованою та простою за своїм змістом. Слід чітко виділяти потрібні частини та основні елементи рухів, закріплювати сприйняття за допомогою слова.

Важливе значення для розвитку дітей в процесі фізичного виховання мають ігри, які вимагають прояв сили, спритності, швидкості як самих рухів, так і реагування на різні обставини та ситуації гри. Тим більше, що діти зазначеного віку полюбили грати, схильні до фантазування, що дозволяє їм легше уявляти собі різні рухові дії.

### Список літератури

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. – 467 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Олімпійська література, 2012. – 392 с.
3. Методика викладання в школі. Теорія та практика під редакцією С. Петкова: КНТ, 2021. – 248 с.

## РОЛЬ ПРИНЦИПІВ СИСТЕМИ ПІЛАТЕС

Підвальна О. В., Воловик Н. І.

Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут  
імені Ігоря Сікорського»

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова  
Київ, Україна

**Вступ.** Для збереження та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти надзвичайно важливо заохочувати їх вести здоровий спосіб життя та уникати нездорових звичок. Створені позитивні моделі поведінки в студентські роки можуть бути збережені протягом всього життя., створенню умов для ведення здорового способу життя. Рівень фізичної активності серед молодих людей в окремих країнах й у всьому світі знижуються. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, менше однієї третини молодих людей активні в достатній мірі для позитивної дії на їх нинішнє та майбутнє здоров'я і благополуччя. Результати наукових досліджень чітко демонструють, що регулярна фізична активність забезпечує поліпшення загального стану здоров'я людини, рівня її фітнесу та запобігає виникненню багатьох передчасних проблем зі здоров'ям, зокрема знижує ризик серцевих захворювань та інсульту, діабету 2 типу, гіпертонії, раку товстої кишки, раку молочної залози і депресії. Окрім цього, фізична активність є визначальним чинником витрат енергії і має вирішальне значення для енергообміну і контролю маси тіла [5].

Серед багатьох видів програм фізичної активності Пілатес є популярним видом фізичних завдяки його позитивному впливу на рівень розвитку м'язової сили, кардіореспіраторної функції, гнучкості, на формування правильної постави, а також зменшує стрес, посилює відчуття благополуччя [2].

**Мета.** Проаналізувати науково-методичну літературу одного з актуальних питань дотримання основ здорового способу життя – регулярної та адекватної фізичної активності для підтримання та поліпшення здоров'я за допомогою методу Пілатес з метою визначення особливостей принципів Пілатесу.

**Методи.** Аналіз, систематизація, порівняння та узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати.** За результатами наукових досліджень тренування за методом Пілатес позитивно впливають на такі стани, як болі в попереку [3]. Пілатес допомагає людям змінити поведінку на ту, що сприяє здоров'ю та породжує позитивні переконання щодо нього [4]. Небагато форм кондиціонування можуть похвалитися такими глибокими результатами, як система Пілатес. Велич людського потенціалу усвідомлюється, коли нескінчена сила розуму поєднується з бездоганною технікою людського тіла [2].

Пілатес – це система вправ, яка об'єднує розум і тіло в одне ціле і дозволяє тілу рухатися більш ефективно. Ця форма вправ використовує ваше тіло з максимальною перевагою, використовуючи вашу власну силу, гнучкість і

координацію, і вимагає, щоб ви звертали увагу на своє тіло під час кожного руху. Щоб досягти цього потужного зв'язку між розумом і тілом, слід знати та застосовувати принципи системи Пілатес. Вони є ключем до позитивних впливів від цієї системи, а не тільки самі вправи. Саме тому, щоб зрозуміти та отримати максимальну користь від занять за системою Пілатес, необхідно спочатку необхідно вивчити його основні принципи [1, 2]. Незважаючи на всі наукові досягнення, сучасний Пілатес має 6 центральних принципів: центрування, концентрації, контролю, точності, дихання та потоку [1].

Дихання. Правильне дихання є інтегральною частиною методу Пілатес. Наголос робиться на використанні глибокого дихання під час виконання вправ. Поєднання руху з правильним диханням – ключ до зміцнення м'язів і гарного самопочуття [1, 2]. Центрування. Фундаментом і основним компонентом виконання вправ у Пілатесі є фокусування на центрі тіла, зона між нижніми ребрами та лобковою кісткою. Це – м'язи черевного преса, таза та попереку. Концентрація. Якість вправ значно зростає, якщо навчитися концентруватися на певних зонах тіла. Під час руху необхідно сконцентрувати всю увагу на м'язах, які задіяні у вправі. Контроль. Кожна вправа у Пілатесі робиться з повним м'язовим контролем. Необхідно прагнути контролювати кожен рух. Точність. У Пілатесі існує певна послідовність або структура вправ, що послідовно включають в роботу всі групи м'язів. Плавність. Рухи в Пілатесі неспішні і плавні. Кожен рух поєднується з наступним. Рух не припиняється і кінець однієї вправи є продовженням наступної [1, 2].

Ці принципи є найважливішими інгредієнтами високоякісних тренувань у методі Пілатес, а також його філософськими основами. Шість принципів підходу в цій системі до виконання фізичних вправ є частиною того, що робить Пілатес унікальним у світі фітнесу. Принципи методу Пілатес можуть здатися трохи абстрактними, але їх інтеграція в систему рухів Пілатесу забезпечує рівновагу, витонченість і легкість, пов'язані з заняттям Пілатесом [1].

Ці шість елементів повинні бути присутні під час виконання вправ в системі Пілатес, а також у повсякденній діяльності. Спільним знаменником шести принципів є те, що кожен з них має окремий фізичний і психічний компонент. Саме за допомогою цих елементів здійснюється взаємодія тіла та розуму [2].

**Висновки.** Принципи методу Пілатес є його фундаментом, тим що відрізняє його від інших систем фізичних вправ. Без цих принципів Пілатес не був би Пілатесом. Застосування принципів Пілатесу зробить кожен рух точним і цілком правильним. Дотримання їх забезпечить глибоку зосередженість на тренуванні, що дозволить блокувати непотрібні перешкоди і виконувати кожен рух по максимуму ваших можливостей та використовувати весь потенціал методу Пілатес.

### Список літератури

1. Isacowitz, Rael, and Clippinger Caren. Pilates anatomy. Champaign, IL: Human Kinetics, 2011.
2. Isacowitz, Rael. Pilates, 2nd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2014.
3. Lim, E. J., & Hyun, E. J. (2021). The Impacts of Pilates and Yoga on Health-Promoting Behaviors and Subjective Health Status. *International journal of environmental research and public health*, 18(7), 3802. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073802>
4. Romão, Catarina Isabel Guerreiro et al. THE EFFECT OF PILATES EXERCISES ON MUSCLE ELECTRICAL ACTIVATION IN ADULTS WITH CHRONIC LOW BACK PAIN: A SYSTEMATIC REVIEW. *Coluna/Columna* [online]. 2022, v. 21, n. 3 ISSN 2177-014X. <https://doi.org/10.1590/S1808-185120222103262482>.
5. World Health Organization Guidelines on physical activity and sedentary behavior. Geneva: World Health Organization, 2020.

---

### ОПТИМІЗАЦІЯ ПЛАНУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ ДО ЗМАГАНЬ

---

Прокопчук В. М., Рожкова Т. А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Київ, Україна

---

**Вступ.** Підготовка танцюристів до змагань – це дуже складний та індивідуальний для кожного окремого спортсмена процес. В той самий час саме підготовка до змагань відіграє вирішальну роль у результатах виступу будь-якого спортсмена на змаганнях. Тому підготовка повинна бути правильною та ефективною [1, 5]. Обов'язковим є складання плану змагань перед початком танцювального сезону, визначення пріоритетів в залежності від важливості змагань. Кожен тренер повинен враховувати фізіологічні, психологічні та інші фактори підготовки танцюристів, вміти розрахувати об'єм та інтенсивність навантажень спортсмена в кожній конкретній ситуації для того, щоб досягти найкращої фізичної форми та максимальної вмотивованості. Головна мета підготовки до змагань – спортсмен повинен підійти до них у такому стані, який дасть змогу показати найкращий результат [1, 2, 3].

Коли спортсмен та тренер знають та чітко розуміють суть та схему підготовки до змагань, тоді ефективність та результативність цієї підготовки підвищується у декілька разів. У зв'язку з тим, що метою участі в змаганнях є досягнення найкращого результату, який, в свою чергу, нерозривно пов'язаний із підготовкою спортсмена, дослідження на тему розробки та оптимізації плану підготовки танцюристів до змагань є актуальним [1, 4, 5].

**Мета дослідження.** Полягає в оптимізації плану підготовки танцюристів до змагань.

**Методи дослідження.** Створення та аналіз анкет, дослідження першоджерел, опрацювання теорій та формування висновків.

**Результати дослідження.** Для отримання усіх необхідних даних та досягнення поставленої мети та виконання завдання дослідження були використані такі методи дослідження:

- теоретичний аналіз даних, зібраних з усієї доступної на даний момент спеціальної та методичної літератури, а також різноманітних джерел;
- соціологічний метод.

Основним методом дослідження можна вважати аналіз даних. На етапі теоретичного аналізу зібраних даних ми мали можливість підтвердити актуальність дослідження поставленої проблеми.

Для проведення дослідження була сформована вибірка респондентів (спортсменів різного рівня підготовленості (високого, середнього та низького рівнів кваліфікації). Загальна кількість респондентів склала 42 людини) та проведене соціологічне анкетування. Респонденти відповідали на запитання, що допомагали знайти відповідність між такими факторами, як:

- Професійність спортсмена;
- Рівень фізичної підготовки;
- Рівень психологічної підготовки;
- Кількість змагань на рік.

На основі опитування можна виділити такі закономірності:

- Переважна більшість спортсменів високої кваліфікації (56,25%), що займаються спортивними танцями, чергують інтенсивність навантажень від тренування до тренування. Доволі великий відсоток спортсменів (37,5%) завжди будують свою роботу на тренуваннях високої інтенсивності. І лише 6,25 % спортсменів високої кваліфікації завжди займаються на тренуваннях з помірною (або ж низькою) інтенсивністю.

- Кількість спортсменів високої кваліфікації, які окрім звичайних тренувань, також відвідують заняття з ЗФП, балету, гімнастики, спортивної ходьби тощо, складає 87,5%. Середня кількість годин, яку ці спортсмени витрачають на додаткові заняття, приблизно дорівнює 2-3 години на тиждень. Кількість спортсменів, які не відвідують додаткові тренування – 12,5%.

- Спортсмени починають інтенсивну підготовку до змагань в основній своїй масі (50%) за 1-2 тижні до змагань. За місяць до змагань підготовку починають 18,75% спортсменів високого класу. Також 18,75% спортсменів високого класу завжди інтенсивно тренуються, не беручи до уваги наявність запланованих на найближчий час змагань (тому що приймають участь у змаганнях майже кожен тиждень). І лише 12,5% спортсменів високого класу взагалі не починають підготовку, тобто тренуються у помірному режимі увесь час.

Основною метою підготовки спортсмена до змагань є вдосконалення спортсмена в усіх аспектів, які у подальшому можуть вплинути на результат змагальної діяльності.

Можна виділити такі основні задачі, що вирішуються у процесі підготовки:

- засвоєння технічних та тактичних основ даного виду спорту (у нашому випадку – це спортивні танці);
- забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, на які буде спрямована основна маса навантаження під час тренувань;
- виховання правильної психологічної реакції спортсмена на навантаження та змагання, волевих проявів;
- набуття теоретичних знань і практичного досвіду для збільшення ефективності тренувальної та змагальної діяльності;
- комплексне удосконалення і прояв у змагальній діяльності різноманітних сторін підготовленості спортсмена.

Задачі відповідають основним напрямкам спортивної підготовки у будь-якому виді спорту, а саме:

- технічний аспект підготовки;
- тактичний аспект підготовки;
- фізичний аспект підготовки;
- психологічний аспект підготовки;
- інтегральний аспект підготовки.

До засобів підготовки спортсменів можна віднести різноманітні фізичні вправи, які можна поділити на чотири групи:

- загальнопідготовчі;
- допоміжні;
- спеціально-підготовчі;
- змагальні.

Методи підготовки спортсменів розподіляються на:

- загально-педагогічні;
- специфічні;
- додаткові методи.

В процесі підготовки спортсменів виділяють специфічні та загально-дидактичні принципи підготовки.

**Висновки.** Виходячи із поставленої мети дослідження, була опрацьована різноманітна відповідна література та було з'ясовано, що до системи підготовки спортсменів високої кваліфікації зі спортивних танців відносяться такі основні аспекти як:

- технічний аспект підготовки;
- тактичний аспект підготовки;

- фізичний аспект підготовки;
- психологічний аспект підготовки;
- інтегральний аспект підготовки.

Проаналізувавши результати опитування спортсменів високої кваліфікації можна сказати, що кожен спортсмен потребує індивідуального підходу до організації тренувального процесу, різним спортсменам можуть бути потрібні абсолютно різні методи та шляхи вдосконалення та розвитку, хоча виділити основні закономірності все ж таки можна.

Основним висновком є такі закономірності:

- інтенсивність тренувальної діяльності повинна бути збалансована та змінюватися від тренування до тренування;
- кардинальні зміни способу життя та спортивного режиму безпосередньо перед змаганнями можуть призвести до введення організму у стресовий стан та погіршення результату;
- обов'язково повинні бути періоди відпочинку мінімум 1-2 рази на рік протягом 1-2 тижнів.

Отже, у цьому дослідженні була висвітлена проблема підготовки спортсменів зі спортивних танців до змагань та виведено закономірності підготовки для досягнення найкращого результату.

#### Список використаних джерел

1. Теорія і методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю.Круцевич. К.: НУФВСУ«Олімпійська література», 2008. –Т-2. С. 320-353. 3
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К. Олимп. лит. 2015. Кн. 1. 680 с.: ил.
3. Винкельхаус М. Танцуем по максимуму (Dance To Your Maximum) / М. Винкельхаус – М. – 2010. – 336 с. 2
4. Hoffman J. (2014) Physiological Aspects of Sport Training and Performance, Second Edition Human Kinetics. 520 p. 5
5. Faina M. The energy cost of modern balldancing / Faina M. Bria S., Scarpellini E., Gianfelici A., Felici F. // Proceeding of 48th Annual Meeting of American College of Sport Medicine. Med. Sc. Sport Exer. 2001. 5,33 (Suppl.). 87s.

---

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

---

Рогатинка Соломія, Шукатка О. В.

Львівський національний університет імені Івана Франка  
Львів, Україна

---

**Вступ.** Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку є важливою частиною всієї навчально-виховної роботи школи і займає важливе місце у підготовці учнів до життя. Фізичне виховання в просторах школи різниться великим різноманіттям форм, які вимагають від учнів прояву організованості, самодіяльності, ініціативи, що сприяє вихованню організаційних навичок, активності, винахідливості. З початком навчання значно зростає обсяг розумової праці дітей і в той же час істотно обмежується їх рухова активність і можливість перебувати на відкритому повітрі. У зв'язку з цим правильне фізичне виховання в молодшому шкільному віці є не лише необхідною умовою всебічного гармонійного розвитку особистості учня, а й дієвим фактором підвищення його розумової працездатності.

**Мета.** Здійснити аналіз всебічного гармонійного розвитку особистості молодшого шкільного віку, яке тісно пов'язане з розумовим, моральним, трудовим і естетичним вихованням.

**Методи.** Теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел.

**Результати.** З початком навчання значно зростає об'єм розумової праці дітей і відчутно обмежується їх рухова активність, можливість знаходитися на відкритому повітрі. У зв'язку з цим правильне фізичне виховання в молодшому шкільному віці є не тільки необхідною умовою всебічного гармонійного розвитку особистості учня, але і дієвим чинником підвищення його розумової працездатності.

Значення фізичної культури в молодшому шкільному віці полягає у створенні фундаменту для всебічного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, формування різноманітних рухових умінь і навичок. Все це спонукає до виникнення об'єктивних передумов для гармонійного розвитку дитини. Повноцінний розвиток дітей молодшого шкільного віку без активних фізкультурних занять практично неможливий. Підтверджено, що дефіцит рухової активності серйозно погіршує здоров'я зростаючого організму дитини, послаблює його захисні сили, не забезпечує повноцінний фізичний розвиток. Крім того, молодший шкільний вік та загалом шкільний вік вважається найбільш сприятливим для навчання різноманітним руховим умінням і навикам, що дозволяє в подальшому значно швидше пристосовуватися виконувати освоєні рухи в різноманітних умовах рухової діяльності [2].

Зміцнення здоров'я та сприяння правильному фізичному розвитку учнів є важливим завданням початкової школи. Фізичний стан дитини, його здоров'я є тією базою, на якій розвиваються всі його сили і можливості, в тому числі і

розумові. Правильне фізичне виховання учнів – необхідна умова нормального розвитку всього організму. Завдяки руховій активності забезпечується розвиток серцево-судинної системи та органів дихання, поліпшується обмін речовин, підвищується загальний тонус життєдіяльності. Відомо, що коли діти мало рухаються, вони відстають у розвитку від своїх ровесників, які мають правильний руховий режим [3]. Видатний педагог В. О. Сухомлинський велике значення надавав діяльності школи, вчителів, спрямованої на поліпшення здоров'я школярів, особливо учнів молодших класів. Він вважав, що дбати про здоров'я дітей – найважливіше завдання вчителя [5]. Завдання зміцнення здоров'я дитини передбачає загартовування її організму. З цією метою заняття фізкультурою по можливості слід проводити на повітрі, а проводячи їх у приміщенні, дотримуватися гігієнічних вимог [3].

Впевнено можна сказати, що одне з провідних місць в системі засобів фізичного виховання і навчання дітей молодшого шкільного віку належить грі. Саме ігри сприяють засвоєнню самих різних знань, умінь, розвитку рухових здібностей. Взаємозв'язок гри та навчання проявляється у впливі гри на формування елементів навчальної діяльності. Зміст уроків фізичної культури в молодших класах повинно бути наповнене казковими та ігровими сюжетами, що дає можливість підтримувати високий емоційний настрій учнів, підвищувати інтерес до рухової діяльності на заняттях і в позаурочний час, легко і успішно адаптуватися до шкільного життя [3]. На уроках фізичної культури в молодших класах рекомендується проводити загально-розвиваючі вправи різної спрямованості з використанням музичного супроводу. Особлива увага повинна приділятися спеціальним вправам для формування правильної постави та корекції плоскостопості. З учнями молодших класів доцільно проводити на уроках ігри з виконанням різноманітних вправ. Тобто ігри з бігом, зі стрибками, ігри з метанням і ловлею тощо. Щоденне проведення таких ігор дозволяє успішно вирішувати проблеми перевантаження учнів, раціональної організації фізичного і трудового виховання, активного повсякденного відпочинку, такого необхідного для гармонійного розвитку дітей [1]. Доречно з дітьми молодшого шкільного віку проводити свята, дні здоров'я, спортивні розваги, походи. Так як вони сприяють підвищенню функціональних та адаптаційних можливостей дитячого організму, мають загальнозміцнюючий вплив, виступають як потужний засіб формування всебічно розвиненої особистості.

**Висновок.** Таким чином успішне вирішення завдань фізичного виховання молодших школярів можливе лише в тому випадку, якщо воно стає органічною частиною всього навчально-виховного процесу школи, предметом загального занепокоєння педагогічного колективу, батьків, громадськості.

### Список літератури

1. Абдураман А.Ш., Котова О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Основні аспекти організації уроку фізичної культури в початковій школі. Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті. Діалог культур як чинник інтеграції. Варшава–Ужгород–Херсон: Посвіт, 2019. С.215-217.
2. Антипенко Т. Ю. Основи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Анатомо-фізіологічні особливості дітей, розвиток їх фізичних якостей. Формування рухових якостей молодших школярів: кошти фізичного виховання, адаптація до навантаження. веб-сайт. URL: [http://4ua.co.ua/pedagogics/qb3bc78b5d53b89521316d26\\_0.html](http://4ua.co.ua/pedagogics/qb3bc78b5d53b89521316d26_0.html)
3. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. К.: Радянська школа, 1980. 234 с.
4. Мовчан Л. В. Методика викладання фізичної культури. веб-сайт. URL: [https://sites.google.com/site/movcanlv/metodicnij-kejs/httpua-referatcomd09cd0b5d182d0bed0b4d0b8d0bad0b0\\_d0b2d0b8d0bad0bbd0b0d0b4d0b0d0bdd0bdd18f\\_d184d196d0b7d0b8d187d0bdd0bed197\\_d0bad183d0bbd18cd182d183d180d0b8](https://sites.google.com/site/movcanlv/metodicnij-kejs/httpua-referatcomd09cd0b5d182d0bed0b4d0b8d0bad0b0_d0b2d0b8d0bad0bbd0b0d0b4d0b0d0bdd0bdd18f_d184d196d0b7d0b8d187d0bdd0bed197_d0bad183d0bbd18cd182d183d180d0b8).
5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання молоді. К.: Центр учбової літератури, 2008. 504 с.

---

### ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

---

Синичич Ірина, Шукатка О. В.

Львівський національний університет імені Івана Франка  
Львів, Україна

---

**Вступ.** Майбутнє кожної держави залежить від здоров'я її населення. У Концепції «Нова українська школа» є важливим цілеспрямоване формування у підростаючого покоління здорового способу життя, відповідального ставлення до власного здоров'я, розвитку їх фізичної активності. Фізична активність учнів і зміцнення здоров'я є актуальною проблемою сучасної школи, адже в наш час важливо дітям прищеплювати знання, навички щодо збереження власного здоров'я.

**Мета.** Довести необхідність залучення дітей молодшого шкільного віку до фізичної активності задля збереження власного здоров'я.

**Методи.** Теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел.

**Результати.** Базою дослідження обрано наукові статті, які висвітлюють проблеми фізичного виховання, а також монографію Н.В. Москаленка «Фізичне виховання молодших школярів».

Важливим показником здоров'я дитячого населення в цілому є фізична активність дітей. Указом Президента України № 894/2019 «Про невідкладні заходи щодо покращення здоров'я дітей» постановлено забезпечити в освітньому середовищі нової української школи «формування позитивного ставлення

підростаючого покоління до фізичної культури і спорту як складової збереження і зміцнення їх здоров'я, запровадження сучасної методології організації уроків фізичного виховання, підвищення рухової активності учнів та вихованців під час освітнього процесу» [4].

Навчально-виховний процес загальноосвітньої школи перевантажується предметами, які розвивають тільки розумову діяльність, і при цьому зовсім не враховується ні зниження рівня фізичного розвитку сучасних дітей, ні постійне погіршення стану їхнього здоров'я. Особливе місце в системі шкільного навчання займає молодший шкільний вік, тому що він виступає основним періодом набуття соціального досвіду, зокрема інтенсивно формуються інтереси, потреби, збільшуються пізнавальні здібності дитини. Тому заняття з фізичної культури потрібно організовувати так, щоб вирішувати як завдання розвитку рухових вмінь, навичок і якостей, так і формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя [5]. В. Сухомлинський зазначав, що фізична культура повинна забезпечити свідоме ставлення дитини до власного організму, виробити вміння щадити здоров'я, зміцнювати його правильним режимом праці, відпочинку, харчування, гімнастикою і спортом, загартовувати фізичні й нервові сили, попереджувати захворювання [2].

Фізична активність є головним стимулятором практично всіх фізіологічних функцій організму, запорукою нормального розумового і фізичного вдосконалення людини. Фізичні вправи сприяють розвитку опорно-рухового апарату, центральної нервової системи і внутрішніх органів, допомагають швидше та більш глибоко пізнати оточуючий світ. Вони укріплюють здоров'я і загартовують організм, роблять дітей більш організованими, вольовими та цілеспрямованими [3]. Сьогодні дані статистики, факти з медичної практики свідчать про те, що більшість дітей відчувають руховий дефіцит, що призводить до виражених функціональних порушень в організмі. Так, все частіше спостерігається зниження сили і працездатності скелетної мускулатури, що викликає порушення постави, координації рухів, витривалості, гнучкості і сили, плоскостопості [1]. В результаті малорухомості (гіпокінезії) у дітей можуть проявлятися неадекватні реакції серця на навантаження, може зменшуватись життєва ємність легень, сповільнюватись моторний розвиток, розвиток фізичної та розумової працездатності. У дітей з малорухомим способом життя зменшуються загальні показники навчальних досягнень, проявляються ознаки стомлення і перевтомлення: знижується увага, збільшується час мислення, послаблюється пам'ять, погіршується координація рухів. Недостача рухів в житті дітей молодшого шкільного віку є однією з причин появи зайвої ваги майже у кожного четвертого-п'ятого сучасного школяра, а також до негативних проявів відноситься зниження імунної активності організму дітей до застудних, інфекційних та інших захворювань [3].

Науковці відмічають, що більш високий рівень здоров'я притаманний дітям, які разом з батьками займаються фізичною активністю на свіжому повітрі та вдома. Крім того, регулярні заняття самих батьків фізичними вправами та руховою активністю мають позитивний вплив на рухову активність дітей [1]. Метою організації спортивно-ігрової діяльності молодших школярів є сприяння зміцненню здоров'я, відновлення працездатності, прищеплення інтересу до занять фізичними вправами і т. ін. Ігри сприяють удосконаленню навичок основних рухів, розвиваючи швидкість, спритність, витривалість, силу, і позитивно впливають на створення гарного настрою. Крім того, під час ігор молодшими школярами засвоюються правила колективної дії, вироблюється узгодженість дій задля досягнення спільної мети, що стоїть перед командою. Організовувати спортивно-ігрову діяльність дітей під час навчання можливо на великих перервах, так званих «перервах здоров'я», в групах подовженого дня, у позакласній та позашкільній діяльності. Організація фізичної активності на свіжому повітрі (прогулянки, рухливі ігри, спортивні розваги) сприяє загартуванню дитячого організму, підвищенню стійкості проти захворювань, поліпшує апетит, позитивно впливає на діяльність нервової системи, зокрема, на розумову працездатність [2].

З огляду на зазначене, у початковій школі значна увага повинна приділятися фізичному вихованню дітей, формуванню їхньої фізичної культури. В.Сухомлинський у своїх працях неодноразово наголошував на тому, що виховання фізичної культури – це, по-перше, турбота про здоров'я і збереження життя як вищої цінності; по-друге, система роботи, що забезпечує гармонію фізичного розвитку і духовного життя, багатогранної діяльності людини [3].

**Висновок.** Отже, фізична активність відіграє важливу роль у збереженні здоров'я молодших школярів. Потрібно формувати позитивне ставлення дітей до фізичного виховання не тільки в закладі освіти, але й поза ним, заохочувати їх до фізичної активності, адже це запорука фізичного та психологічного здоров'я.

#### Список літератури

1. В'яла А., Денисюк О. «Формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку в закладах загальної середньої освіти.» Молодий вчений 11 (87), 2020. С. 375–378. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/22>
2. Долинський Б. Т. Вплив ідей В.Сухомлинського на організацію спортивно-ігрової діяльності молодших школярів / Б. Т. Долинський // Наука і освіта : наук.-практ. журнал, 2008. С. 49-53. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/5514/1/Dolinskii.pdf>
3. Клапач, О. «Залучення дітей молодшого шкільного віку до рекреаційно-оздоровчої активності – запорука виховання фізично і розумово розвинутих людей.», 2014. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/10717/1/Klapach.pdf>

4. Указ Президента України №894/2019 «Про невідкладні заходи щодо покращення здоров'я дітей». URL : <https://www.president.gov.ua/documents/8942019-30949>.

5. Фізичне виховання молодших школярів: [монографія] / Н.В. Москаленко. 3-є вид., перероб. та допов. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 375 с. URL: <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/AL-A3/A3-017-08.pdf>

---

## СУЧАСНІ ПРОТИРІЧЧЯ МАСОВОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

---

Суслowa O. M., Деркач B. M.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна

---

**Вступ.** Масовий спорт є одним з пріоритетних напрямків у Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту [1]. Здебільшого, ситуацію щодо залучення людей до масового спорту в країні можна побачити через статистичні звіти, які надаються освітніми закладами, задіяними в цьому процесі, а також центрами фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», які працюють з широкими верствами населення саме у цьому напрямку. Проблематика полягає в тому, що до масового спортивного руху населення не додаються статистичні дані про тих, хто займається фізкультурно-спортивною діяльністю самостійно. Саме тому, збільшення кількості молодих людей, які використовують засоби фізичної культури та спорту під час дозвілля та виникнення нових фізкультурно-спортивних видів вимагає сучасного систематичного аналізу масового спорту як соціокультурного інституту.

**Мета.** Виявлення сучасних соціальних протиріч масового спорту на основі аналізу залучення молоді до фізкультурно-спортивної діяльності під час дозвілля.

**Методи.** Під час дослідницької роботи було використано опитування, яке дозволило дати оцінку залучення людей до фізкультурно-спортивної діяльності. Опитування проводилось з листопада 2021 року по січень 2022 року на інтернет сторінках Миколаївського обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». В дослідженні прийняли участь 175 людей віком від 18 до 40 років, з них чоловіків – 83, жінок – 92.

**Результати.** Опитування показало, що 95% опитаних вважають заняття фізичною культурою та спортом корисними для здоров'я. Кількість людей, задіяних у різних формах фізкультурно-спортивної активності під час дозвілля склала 78%. З їх числа, перевагу індивідуальним заняттям віддають 32% опитаних, груповим – 38%, а для 30% вибір форми організації фізкультурної діяльності залежатиме від обставин. Мотиви молоді, які займаються фізкультурно-спортивною діяльністю та віддають перевагу груповим або індивідуальним заняттям під час дозвілля, істотно не різняться. Опитування дозволило виявити, що з-поміж залучених до активних занять фізичною культурою та спортом

займаються самостійно 37% молодих людей, а під контролем фахівців у фітнес-клубах та спортивних комплексах – 63%. Отримані у результаті опитування дані показали суперечливість напрямів масового спорту. Так, руху «Спорт для всіх», який активно розвивається як у нашій країні, так і по всьому світу, протиставляється група осіб, які займаються фізкультурно-спортивною діяльністю самостійно, або «для себе». Ця активність не враховується у жодній формі статистичного контролю. Прихильники самостійних занять спортом часто уникають участі у масових фізкультурно-спортивних заходах, де передбачено відкрите суперництво з іншими учасниками. Дана тенденція до усунення змагальних відносин у сучасному українському суспільстві від альтруїзму та співпраці до індивідуалістичності та конкурентності не оминула і спорт, як соціокультурний інститут. І якщо переважання конкурентної спрямованості змагальності характерно переважно для спорту вищих досягнень, то альтруїстичність нарівні з прагненням до співпраці, більшою мірою, виявляється у «спорті для всіх», як напрямі масового спорту. Індивідуалістична спрямованість змагальності розглядається як реалізація суб'єктом своїх цілей без зв'язку з досягненнями інших і знаходить відображення в фізкультурно-спортивній діяльності, що самостійно здійснюється та може бути названо як напрям «спорт для себе».

При цьому, ізоляція населення під час пандемії також сприяла зміцненню акценту з масової фізкультурно-спортивної діяльності на індивідуальну. «Спорт для всіх» вважається визнаним напрямом масового спорту, оскільки його зміст, методи й форми сприяють ефективній взаємодії антропоцентричних та соціоцентричних установок [2]. Люди, залучені до заходів «Спорту для всіх», реалізуючи індивідуальні потреби за допомогою активностей, взаємодіють з іншими індивідами за умов заздалегідь позначених правил, обмінюються з ними знаннями, розширюють соціальні зв'язки, засвоюють цінності фізичної культури та спорту, орієнтуються на певні зразки поведінки [3]. «Спорт для себе» може розглядатися як вид фізкультурно-спортивної активності, спрямованої на вирішення соціально-педагогічних завдань, орієнтованих на людину, на особистісний розвиток: фізичне вдосконалення, оздоровлення, рекреацію, формування та вдосконалення особистісних якостей та здібностей [4]. У тих, хто займається самостійно, особливо тих, що віддають перевагу індивідуальній формі занять, мотив суперництва перестав бути значущим. Разом з цим, у самостійно організованих заняттях кожен виявляє змагальність із самим собою, яку можна розглядати як форму суперництва, за якої індивідуальні досягнення «вчорашнього себе» зіставляються із «собою сьогоднішнім».

Проведені дослідження та теоретичний аналіз дозволили виявити існуючі протиріччя: по-перше, здійснюючи турботу про здоров'я, індивід з одного боку обирає самостійні заняття фізкультурно-спортивною діяльністю, уникаючи суперництва з іншими людьми, з іншого – цінність здоров'я він розглядає як

фактор підвищення власної конкурентоспроможності за умов сучасних ринкових відносин; по-друге, система масового спорту орієнтована на об'єднання у вигляді системи масових фізкультурно-спортивних заходів, та є стимулятором участі населення спортивному житті країни, а протиставленням цьому є особи, які відокремлюються у процесі самостійної фізкультурно-спортивної діяльності і уникають взаємодії з іншими учасниками.

**Висновки.** Масовий спорт є складним та багатограним соціальним явищем. Його дуалізм проявляється у протиставленні «спорту для всіх» маловивченого напрямку – «спорту для себе». Потрібно проведення додаткових досліджень щодо визначення та обґрунтування соціально-педагогічних та біологічних основ залучення населення до самостійної фізкультурно-спортивної діяльності, що виключає участь в організованих масових фізкультурно-спортивних заходах, але при цьому передбачає змагання з самими собою з метою оздоровлення та самовдосконалення.

#### Список літератури

1. Гасюк І.Л. Державна політика й галузеві програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні / І.Л. Гасюк // Університетські наукові записки: часопис ХУУП. – Х.: Вид-во ХУУП – 2010. – № 1(33). – С. 185–195.
2. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – Київ : Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
3. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні : автореф. дис. д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Дутчак Мирослав Васильович ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2009. – 39 с.
4. Приступа Є. Система підготовки спортивно-масових заходів у спорті для всіх / Є. Приступа, Л. Чеховська, Р. Турка// Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2017. – №2(28). – с. 69–77.

---

#### ПРО НЕОБХІДНІСТЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

---

Счастливец В. І.

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ  
Дніпро, Україна

---

**Вступ.** Однією з центральних проблем теорії практики (методики) виховання дітей є вивчення фізичного розвитку і рухової підготовленості учнів загальноосвітніх шкіл.

Тільки за суворого наукового підходу фізичне виховання стає дійсним засобом збереження і зміцнення здоров'я дітей, поліпшення їхнього фізичного розвитку. Розвитку та вихованню фізичних здібностей приділяється велика увага дослідниками-теоретиками та практиками. Від рівня фізичних здібностей

залежать успішна трудова діяльність, стан здоров'я і працездатність, досягнення у великому спорті [1].

**Мета.** Проаналізувати уроки фізичної культури загальноосвітніх шкіл котрі направлені на зміцнення здоров'я учнів, їхній різнобічний і гармонійний розвиток.

**Методи.** Аналіз, систематизація та узагальнення, вивчення літературних джерел присвячених фізичній культурі і спорту.

**Результати.** Фізичний розвиток підпорядкований об'єктивним біологічним закономірностям. Найважливішим із цих законів є закон єдності розвитку організму і середовища. Стосовно школярів слід враховувати умови навчання, праці та самостійної роботи, організації дозвілля. Усе це позначається на фізичному розвитку дітей.

Передумовою фізичного розвитку є природні задатки дитини. Ці задатки передаються у спадок, тому високих спортивних результатів може досягти не кожен учень. Але кожен, хто займається, може добре розвинути себе фізично за умови сумлінних, систематичних, цілеспрямованих занять.

Закономірність фізичного виховання неможливо виявити без пізнання фізіологічних основ рухової діяльності організму.

Актуальність проблеми теорії практики (методики) виховання дітей зумовлена насамперед недостатньою вивченістю питань, що стосуються проблеми фізичного розвитку та рухової підготовленості учнів шкільного віку.

Багаторічний процес фізичного виховання і спортивного тренування може бути успішно здійснений за умови ретельного врахування вікових особливостей розвитку людини, рівня її підготовленості, особливостей розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок.

У процесі навчання в школі передбачається вирішення таких завдань:

- виховання в учнів високих моральних, вольових і фізичних якостей;
- всебічна фізична підготовка учнів;
- збереження і зміцнення здоров'я учнів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримання високої працездатності протягом усього періоду навчання;
- вироблення потреби до повсякденних і самостійних занять фізичними вправами.

Наразі важливо нагадати: фізичне виховання існує для того, щоб навчити дітей рухових дій і виховати в них фізичні якості [2].

**Висновки.** Таким чином, проблема виховання дітей полягає у вивченні та аналізі порівняльної характеристики рухової підготовленості та фізичного розвитку учнів шкільного віку.

### Список літератури

1. Юськів С. М., Юськів К. В. Вплив фізичного виховання на психоемоційний стан студентів // Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту. – 2017. – С. 293–297.
2. Стасюк Р. М., Востоцька І. Ф., Осіпова І. Л. Вплив фізичного виховання на гармонійний розвиток особистості // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №. 3. – С. 89–91.

---

### ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

---

**Чобіт Роксолана, Шукатка О. В.**

*Львівський національний університет імені Івана Франка  
Львів, Україна*

---

**Вступ.** Здорова нація – це запорука сильної та нездоланної країни. Коли, як не в шкільні роки, починати формування здорового способу життя дітей, що надалі допоможе знизити рівень захворюваності та збільшити тривалість життя населення. Фізичні вправи, загартовування, гігієна, спорт, туризм – є засобами фізичного виховання, які допомагають школярам зміцнювати здоров'я.

**Мета.** Здійснити аналіз засобів фізичного виховання та визначити їх значення у формуванні здорового способу життя молодших школярів.

**Методи.** Теоретичний аналіз.

**Результати.** В основі концепції Нової української школи передбачено створення умов для гармонійного та всебічного розвитку особистості. В Державному стандарті початкової освіти визначено 11 ключових компетентностей учня. Серед них здоров'язбережувальна, реалізація якої в основному відбувається на уроках фізичного виховання. Отож, визначну роль відіграє фізична культура, як основа здорового способу життя.

За визначенням, фізична культура – частина культури суспільства, що включає систему фізичного виховання та сукупність спеціальних наукових знань і матеріальних засобів, необхідних для розвитку фізичних здібностей людини, зміцнення її здоров'я [2, с. 345]. Фізична культура поєднує багато компонентів: культуру рухової активності, загартовування, дихання, масаж, харчування, використання факторів природи. Про фізичну культуру слід говорити в першу чергу з урахуванням цих компонентів, тоді стає очевидним, що вона є основою та рушійною силою формування здорового способу життя. Рівень здоров'я людини найбільше залежить від способу життя, який вона сама собі організовує, а також спадкових факторів та умов зовнішнього середовища.

До основних завдань фізичної культури належить виховання у дітей розуміння значущості занять фізичними вправами, спортивними іграми, як важливого засобу зміцнення здоров'я, отримання задоволення, гартування тіла і

характеру, самовираження, соціальної взаємодії; розвиток у молодших школярів/школярок здатності встановлювати причинно-наслідкові зв'язки позитивних і негативних чинників стану свого здоров'я та фізичного розвитку [1, с. 13]. Реалізація основних завдань фізичної культури відбувається завдяки засобам фізичного виховання. Головним з таких засобів є фізичні вправи у всій їхній різноманітності. Проте не варто недооцінювати і такі засоби, як застосування природних сил (сонце, повітря, вода), гігієнічні процедури, раціональні режими навчання, відпочинку і харчування, туризм та спорт.

Фізичні вправи – це рухові дії, які спрямовані на оздоровлення, навчання і виховання молодшої особистості. Чим раніше дитина привчиться до занять фізичними вправами, тим краще. Адже рух – це життя. Виконання вправ на уроках фізичного виховання забезпечує фізичний розвиток учнів, сприяє формуванню вмінь та навичок у таких рухах, як ходьба, біг, стрибки, метання та розвиткові фізичних якостей: спритності, швидкості, витривалості, гнучкості, сили. Велику роль у формуванні здорового способу життя відіграють додаткові засоби: сонце, повітря та вода, вони зміцнюють здоров'я та підвищують працездатність. Ефективність впливу фізичних вправ посилюється під час занять учнів на свіжому повітрі, коли світить сонце, а повітря чисте та свіже. Загартовування – запорука здоров'я та якості життя, яка спрямована на пристосування організму до підвищеної та зниженої температури повітря, води. Людина стає витривалішою, стійкішою до зовнішніх подразників, менше хворіє, тому загартовування необхідно проводити із раннього віку [3, с. 139]. Особиста і громадська гігієна, режим праці та відпочинку, харчування і сну, засобів відновлення організму – це все гігієнічні чинники, які впливають на здоров'я школяра. Якщо дотримуватися усіх необхідних гігієнічних норм, то ефективність виконання фізичних вправ буде дуже високою. І навпаки, якщо відбувається порушення особистої гігієни учня, режиму праці і відпочинку або коли недотримуються чистоти в спортивному залі, то це може спричинити різні захворювання школярів. Туризм створює найбільш сприятливі умови для оздоровлення дітей. Організація походів збагачує життєвий досвід учнів та допомагає пізнавати красу природу, бути одним цілим з нею. Перевагою використання такого засобу фізичного виховання є те, що школярі перебувають на відкритому повітрі і максимально використовують природні фактори, які зміцнюють та загартовують здоров'я.

Ще одним важливим засобом фізичного виховання є спорт. Особливістю, якого порівняно з іншими засобами фізичного виховання є спортивні змагання. Одним з основних завдань є досягнення високих результатів в окремих видах фізичних вправ. Існує багато видів спорту і для кожного є визначено найбільш сприятливий вік початку занять для молодших школярів.

Засоби фізичного виховання окреслюють утілення принципу всебічного розвитку особистості, що визначає дію на всі боки рухової активності особистості,

у тому числі розвиток фізичних якостей та дотримання всіх правил здорового способу життя [4].

**Висновок.** Успішне формування здорового способу життя молодших школярів може відбуватися лише за умови раціонального поєднання всіх засобів фізичного виховання. Вчителю початкових класів необхідно комплексно використовувати засоби, тобто фізичні вправи повинні виконуватися у сприятливих фізичних умовах і при дотриманні правил особистої та громадської гігієни школярів. Не забувати організовувати туристичні походи та мотивувати учнів до занять спортом.

#### Список літератури

1. Боляк А., Коломоєць Г., Ребрина А., Боляк Н. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1-4 класах закладів загальної середньої освіти. Київ: Видавничий дім «Освіта», 2021. 161 с.
2. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 366 с.
3. Дубинська О. Теорія фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. 250 с. URL: <https://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/7798/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf> (дата звернення – 12.10.2022 р.).
4. Шукатка О.В., Борисевич Л.В., Кушнір Р.Г., Матієшин І.В. Вплив фізичних вправ на розвиток фізичних якостей студентів у контексті здорового способу життя. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation): науковий журнал. Рівне: Видавничий дім «Гельветика», 2022. N 10. С. 156-161. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.20>.

---

#### ВПЛИВ РАНКОВОЇ ЗАРЯДКИ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

---

**Чоботько І. І.**

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ  
Дніпро, Україна*

---

**Вступ.** У сучасному суспільстві людина відчуває на собі цілий комплекс несприятливих чинників: емоційні напруження, інформаційні перевантаження, погані екологічні умови. Ці чинники дуже часто поєднуються з недостатньою фізичною активністю. Сукупна дія несприятливих чинників доводить та малорухливого способу життя чинить надзвичайно негативну дію на організм, порушуючи його нормальне функціонування і сприяючи розвитку різних захворювань.

Одним із заходів, що сприятливо впливають на здоров'я організму, є ранкова зарядка. Виконання комплексу ранкової зарядки, розробленого з урахуванням

закономірностей функціонування організму після сну та індивідуальних особливостей конкретної людини, дає змогу підготувати організм до майбутніх розумових, фізичних та емоційних навантажень, є гарним засобом збереження й зміцнення здоров'я, профілактики та в окремих випадках – лікування захворювань, забезпечує високу розумову й фізичну працездатність протягом дня. Крім специфічного впливу, що полегшує процес переходу від стану спокою до стану активного неспання, виконання вправ ранкової зарядки збільшує рівень загальної фізичної активності людини. Як і більшість впливів на організм, ранкова зарядка корисна тільки за умови її грамотного застосування, яке враховує специфіку функціонування організму після сну, а також індивідуальні особливості конкретної людини [1].

Перехід від стану сну до стану неспання відбувається поступово. Після пробудження в нервовій системі зберігається переважання гальмівних процесів, у людини знижена розумова і фізична працездатність, практично всі види чутливості, істотно знижена швидкість реакцій. Загальмований стан центральної нервової системи може зберігатися протягом кількох десятків хвилин або навіть кількох годин. Це великою мірою залежить від якості сну і від ступеня загального стомлення організму. Настільки тривалий перехід від стану сну до стану бадьорості не тільки не зручний у сучасному житті, а й шкідливий для здоров'я організму, якому після пробудження висуюють значні психічні та інтелектуальні навантаження, коли нервова система ще не готова їх сприйняти. Тому надзвичайно важливими є заходи, що допомагають полегшити перебіг процесів переходу до стану неспання після сну.

Існують і штучні способи стимуляції діяльності нервової системи. Наприклад, збільшують процеси збудження міцний чай або кава, до складу яких входять речовини стимулятори діяльності нервової системи (кофеїн, ефедрин та інші). Однак прийом цих препаратів не тільки менш ефективний порівняно з природними впливами, а й має низку побічних ефектів. Наприклад, до таких препаратів розвивається звикання, внаслідок чого, організм з великими труднощами прокидається без них. Використання цих препаратів є великим навантаженням на серцево-судинну систему, внаслідок чого їх прийом протипоказаний людям із захворюваннями серця, гіпертонічною хворобою. Не можна вживати міцний чай і будь-яку каву вагітним жінкам, оскільки це негативно позначається на здоров'ї дитини [2].

**Мета.** Підвищити тонус нервової системи, активізувати діяльність інших органів, збільшивши тим самим розумову і фізичну працездатність організму. Виходячи з цієї мети, і слід підбирати навантаження ранкової гімнастики. Найпростішим способом оцінки адекватності обраного навантаження є самопочуття після зарядки. Якщо в результаті виконання комплексу вправ людина відчуває себе бадьорою, енергійною, у гарному настрої та самопочутті, значить, навантаження було близьким до оптимального.

**Методи.** Комплекс вправ ранкової гімнастики слід починати з мало інтенсивних рухів (вправи на потягування, ходьба), поступово збільшуючи навантаження на організм. Вправи комплексу мають включати в діяльність усі основні м'язові групи. Більший ефект для пробудження надають вправи, що виконуються під веселу ритмічну музику.

**Результат.** Для полегшення перебігу процесів переходу від стану спокою після пробудження до стану активного бадьорості, можна увімкнути веселу ритмічну музику, яскраве світло, відчинити кватирку, забезпечивши надходження до приміщення холодного повітря, виконати комплекс фізичних вправ на основні м'язові групи та насамкінець прийняти водні процедури з використанням або холодної води, або чергуючи холодну й теплу воду.

Ранкова гімнастика являє собою особливий комплекс фізичних вправ, які виконуються відразу після пробудження. Основним завданням ранкової гімнастики є підвищення загального життєвого тону та забезпечення тим самим негайного включення в повсякденну діяльність. Головна мета ранкової гімнастики – підтримка оптимального фізичного стану, нормалізація здоров'я, набуття здорового стану.

Ранкова зарядка приносить користь як організму загалом, так і кожному органу окремо: вона допомагає виробляти гарну поставу, розвиває м'язову систему, приводить у норму органи дихання, зміцнює нерви, сприяє поліпшенню роботи серця і судин. Активізуючи фактично весь організм, ранкова зарядка істотно зміцнює здоров'я, чому її роблять саме в ранкові години, теж пояснюється користю для тіла: у момент сну кров у судинах сповільнюється і починає циркулювати набагато повільніше, серцебиття також знижує ритм. Загальмованість позначається і на нервовій системі, тому в момент пробудження людина ще не готова до навантажень, які на неї чекають: у неї знижені чутливість, швидкість реакції, розумова і фізична діяльність. Помічено, що відновлення всіх функцій без ранкової гімнастики може тривати близько 2-3 годин. З ранковою гімнастикою робота організму швидко приходить до норми і людина стає бадьора, діяльна і гранично уважна. Крім того, постійні заняття ранковою гімнастикою гальмують процеси старіння, сприяють обміну речовин, зменшують ризик ожиріння, збільшують тонус.

Тривалість ранкової гігієнічної гімнастики може бути від кількох хвилин (мінімально 7-15 хвилин) до кількох десятків хвилин. Це визначається рівнем загальної фізичної підготовленості, станом здоров'я та індивідуальними біологічними ритмами організму. Зарядка не повинна призводити до вираженого стомлення організму. Відповідно, не рекомендується надмірне застосування в ранковій гімнастиці силових вправ і вправ на витривалість.

**Висновки.** Таким чином, щоденне виконання комплексу ранкової гімнастики, розробленого з урахуванням закономірностей функціонування

організму після сну та індивідуальних особливостей конкретної людини, дає змогу підготувати організм до майбутніх розумових, фізичних та емоційних навантажень, є гарним засобом збереження й зміцнення здоров'я, профілактики та в окремих випадках – лікування захворювань, забезпечує високу розумову й фізичну працездатність протягом дня. Зарядка збільшує загальний рівень рухової активності людини, знижуючи несприятливі наслідки малорухливого способу життя. Грамотно складений комплекс ранкової зарядки не викликає негативних емоцій, водночас підвищуючи настрій, самопочуття й активність людини.

### Список літератури

1. Юськів С. М., Юськів К. В. Вплив фізичного виховання на психоемоційний стан студентів // Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту. – 2017. – С. 293-297.
2. Стасюк Р. М., Востоцька І. Ф., Осіпова І. Л. Вплив фізичного виховання на гармонійний розвиток особистості // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №. 3. – С. 89-91.

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Чоботько І. І.

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ  
Дніпро, Україна

**Вступ.** Фізична культура і спорт є досить складними і багатофункціональними явищами життя сучасного суспільства, безпосередньо взаємопов'язаними з поняттям здоров'я людини. Вони відіграють найважливішу роль у зміцненні та підтримці здоров'я, формуванні здорового способу життя, відновленні фізичної та розумової працездатності. Ритм сучасного життя сприяє послабленню як фізичного, так і ментального здоров'я людей. XXI століття є епохою інформаційних технологій, коли наука досягає такого рівня, що багато спеціалістів називають її «інформаційною революцією». Практично в кожную сферу людської діяльності впроваджуються сучасні комп'ютерні технології та системи, що не може не впливати на фізичну активність людей, особливо молодого покоління, яке найбільше схильне до використання комп'ютерів, смартфонів та інших пристроїв, що полегшують повсякденне життя [1].

**Мета.** Аналіз ролі спорту та фізичної культури в профілактиці захворювань і зміцненні здоров'я, за допомогою яких можна виконати щоденну норму руху та навантажень.

**Методи.** Аналіз, систематизація та узагальнення, вивчення літературних джерел присвячених фізичній культурі і спорту.

**Результати.** Бути фізично активними – це одна з найважливіших дій, яку люди різного віку можуть зробити для поліпшення свого здоров'я. Фізична активність сприяє нормальному зростанню і розвитку і може допомогти людям

почуватися краще, а також знижує ризик великої кількості хронічних захворювань. Позитивний ефект для здоров'я виникає вже відразу після тренування, і навіть короткі епізоди фізичної активності корисні. Ба більше, дослідження показують, що переваги від занять фізичною культурою отримують практично всі: чоловіки і жінки всіх рас та етнічних груп, діти молодшого віку та літні люди, вагітні або жінки, які нещодавно народили (особливо в перший рік після пологів), люди з хронічним захворюванням або інвалідністю, а також люди, які хочуть знизити ризик розвитку хронічних захворювань.

Деякі переваги фізичної активності можуть бути досягнуті негайно, наприклад, зниження відчуття тривоги, зниження артеріального тиску та поліпшення сну, деякі аспекти когнітивної функції та чутливість до інсуліну. Інші переваги, такі як підвищення кардіореспіраторної підготовленості, збільшення м'язової сили, зменшення симптомів депресії та стійке зниження артеріального тиску, потребують кількох тижнів або місяців фізичної активності. Фізична активність також може уповільнювати або затримувати прогресування хронічних захворювань, таких як гіпертонія та діабет 2 типу.

Фізична активність може здійснюватися на різних рівнях інтенсивності. Що інтенсивніше навантаження, то більший вплив вони справляють на різні функції організму. Так, можна виокремити кілька основних напрямів впливу фізичної культури і спорту на стан здоров'я людини:

1. Зміцнення опорно-рухового апарату. Збільшуються показники об'єму та сили м'язів, кістки скелета стають стійкішими до стресів. Під час тренувань у тренажерному залі або під час пробіжок, плавання, їзди на велосипеді покращується кисневе живлення м'язів, залучаються кровоносні капіляри, які не задіяні в спокої, крім того, утворюються нові кровоносні судини. Під впливом регулярних тренувань змінюється хімічний склад м'язових тканин: у них збільшується вміст енергетичних речовин, що призводить до інтенсивних обмінних процесів, синтезу білка й утворення нових клітин. Систематичне заняття фізичною культурою перешкоджає розвитку захворювань опорних і рухових органів, таких як остеохондроз, грижа міжхребцевих дисків, артроз, атеросклероз, остеопороз тощо.

2. Зміцнення та розвиток нервової системи. Це пов'язано з підвищенням рівня спритності, швидкості та поліпшеною координацією рухів. Заняття спортом сприяють постійному формуванню нових умовних рефлексів, які фіксуються й укладаються в послідовні ряди. Тіло набуває здатності адаптуватися до складніших навантажень і виконувати вправи у більш ефективний та економічний спосіб для досягнення бажаних результатів. Збільшується швидкість нервових процесів: мозок вчиться швидше реагувати на подразники та приймати правильні рішення.

3. Поліпшення роботи серцево-судинної системи. Вплив фізичного навантаження на організм людини виражається в підвищенні витривалості серця і судин. Тренування змушує всі органи інтенсивно працювати: м'язи під час вправ потребують збільшення кровопостачання, що змушує серце перекачувати більший об'єм насиченої киснем крові за одиницю часу. У стані спокою серце закачує близько 5 літрів крові в аорту за одну хвилину, а під час тренування ця кількість збільшується до 10-20 літрів. Серце і кровоносні судини людини, яка займається спортом, не тільки швидко звикають до навантажень, а й так само швидко відновлюються після них.

4. Поліпшення роботи органів дихання. Під час фізичних навантажень через підвищену потребу в тканинах і органах кисню дихання стає глибшим та інтенсивнішим. Кількість повітря, що проходить через дихальну систему за хвилину, збільшується з 8 літрів у стані спокою до 100 літрів під час бігу, плавання та занять у тренажерному залі, що згодом збільшує життєву ємність легень.

5. Підвищення рівня імунітету та поліпшення складу крові. При регулярному занятті фізичними навантаженнями кількість еритроцитів збільшується з 5 мільйонів на один кубічний мм до 6 мільйонів. Рівень лімфоцитів, завдання яких полягає в нейтралізації шкідливих факторів, що надходять в організм, також збільшується. Це прямий доказ того, що спорт зміцнює так звану обороноздатність організму – здатність протистояти несприятливим умовам навколишнього середовища. Фізично активні люди хворіють рідше, а якщо і піддаються впливу бактерій і вірусів, то справляються з нею набагато швидше, ніж ті, хто веде неактивний спосіб життя [2].

Програми з фізичного виховання мають навчати навичок, які знадобляться учням для занять фізичною активністю за межами класу фізичного виховання, і навичок, які їм знадобляться протягом усього життя. Максимально збільшуючи час фізичної активності на заняттях фізкультури і докладаючи зусиль до того, щоб мотивувати школярів і студентів бути фізично активними, викладач фізичної культури може значно впливати на щоденні потреби учнів у фізичній активності.

**Висновки.** Таким чином, можна дійти висновку про те, що заняття фізичною культурою справді можуть бути чудовим методом профілактики різних захворювань, а також способом зміцнення здоров'я людини загалом. Той вплив, який чинить спорт на організм людини, обґрунтовує необхідність наявності занять фізичної культури в навчальних закладах. Створення умов, що забезпечують підвищення ефективності навчання фізичного виховання в освітніх установах, можливість для дітей і молоді вести здоровий спосіб життя і систематично займатися фізкультурою та спортом дадуть змогу з ранніх років зробити фізичні вправи частиною життя кожної людини, що особливо добре відіб'ється на загальному стані здоров'я, а також буде відмінною профілактикою різних захворювань.

### Список літератури

1. Барсукова Т. О., Антіпова Ж. І. Інноваційні аспекти організації фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти //Академічні студії. серія «Педагогіка». – 2021. – Т. 1. – №. 3. – С. 15-22.
2. Кириченко О. В., Шеховцова К. В. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості //EDITORIAL BOARD. – 2007. – С. 541.

---

### СПОРТ ЯК ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ДО ЖИТТЯ

---

**Чоботько М. А.**

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ  
Дніпро, Україна*

---

**Вступ.** Слово спорт прийшло з англійської (Sport), яке, своєю чергою, є вільним скороченням початкового слова disport та перекладається – гра, розвага. Ось чому про дідуся, який пересувається алеями скверу, називають джонінгом, тобто складним «гібридом» швидкої ходьби з повільним бігом, за кордоном можуть сказати, що «він займається спортом», а в нас – «фізкультурною».

Статистичні дані по вишах країни показують, що регулярно тренуються не тільки в спеціальні години у виші, а й у вільний час, а також беруть участь у змаганнях 15-20% студентів. Це типові представники масового студентського спорту [1].

**Мета.** Вивчити проблему людини у великому спорті. Спорт є ніби випробувальним стендом, на якому моделюються вимоги експериментальних умов і ситуацій, а сам спортсмен свідомо йде на застосування максимальних фізичних і психічних навантажень для демонстрації граничних психофізичних можливостей людини. Мотивація такої «самопожертви» може бути різноманітною – від самоствердження, честолюбства та інших високих поривів до найтривіальнішої, звичайної меркантильності.

**Методи.** Аналіз та опрацювання літературних джерел в області фізичного виховання. Систематизація та узагальнення літературних джерел.

**Результати.** Специфіка різних видів спорту накладає істотний відбиток на ступінь формування різних психічних якостей, які необхідні не тільки у спорті, а й у професійній діяльності. Але факт залишається фактом, що, наприклад, командні спортивні ігри привчають людину співвідносити свої дії з діями колег по команді, сприяють формуванню таких прикладних рис, властивостей особистості, як колективізм, комунікабельність, свідомо дисципліна тощо.

Надійність – одна з найважливіших категорій у спорті. Вона складна саме тому, що в ній немає запаморочливого зльоту з подальшим вельми болючим падінням. Мужність завжди естетична, якщо в спортивній боротьбі виникає гармонія сили, розуму і почуття. Ось ці безцінні психічні якості, риси і

властивості особистості. Спорт не зійшовся клином тільки на великому спорті. Є ще масовий спорт, а він доступний кожному.

Повсякденна навчальна робота, заліково-екзаменаційні сесії з їхнім інтенсивним навантаженням двічі впродовж року, навчальні та виробничі практики – все це вимагає від учнів і студентів не тільки старанності, а й доброго здоров'я, гарної психофізичної підготовленості. Вивчення багатьма дослідниками бюджету часу студентів спеціальних закладів показало, що загальне навантаження навчальною роботою, включно із самопідготовкою, у різних вишах, на факультетах (відділеннях) і курсах у навчальному році значно коливається. Воно визначається конкретними умовами, трудомісткістю і складністю дисциплін, що вивчаються, рівнем попередньої підготовленості та, звичайно, ставленням самого студента до навчання. Час на навчальні заняття є найстабільнішим і становить час, що витрачається на самопідготовку «середнім» студентом, коливається в окремих молодих людей доволі суттєво, займаючи 3-5 год., а в період заліково-екзаменаційної сесії – 8-9 год.

Таким чином, якщо працівники, які мають регламентований робочий день, трудяться 7-8 год., то сума навчального часу учнів і студентів становить у середньому 9-12 год. на день. Це дуже значне психофізіологічне навантаження на організм молодої людини, яке свідчить, що навчальна праця є вельми напруженою. Але біда ще й у тому, що молоді люди часто сподіваються при цьому на досить швидке природне відновлення молодого організму. Ця особливість і насправді діє, але не можна ж нескінченно експлуатувати молодий організм, порушуючи елементарні правила режиму праці та відпочинку. Так, наприклад, до 60% студентів займається самопідготовкою до наступного навчального дня в пізні години, до того ж до 25% з них приступають до занять лише о 22-24 год.! Як наслідок у багатьох – порушення режиму сну. У 87% студентів, які проживають у гуртожитках, відхід до сну затягується до 1-3 год. ночі. Звідси – вкрай недостатня тривалість нічного сну. Сон у нормі від 7 до 8 год. відзначається лише у 15% студентів. Крім того, спостерігається повна зневага до режиму харчування: без сніданку йдуть на заняття до 21%, близько 47% приймають гарячу їжу тільки двічі на день. Усі ці перевантаження і погане ставлення до свого організму рано чи пізно дають про себе знати. Вони проявляються в зниженій працездатності вже наприкінці семестру, коли необхідно кінці семестру, коли необхідна найбільша мобілізація сил для успішного опрацювання усього навчального матеріалу до заліково-екзаменаційної сесії. А період іспитів – це не просто перевірка знань, це перевірка працездатності всього організму молодої людини!

В період екзаменаційної сесії частота серцебиття у студентів стійко підвищується до 80-92 уд./хв. проти 76-80 у період звичайних навчальних занять. А в день іспитів, перед входом до аудиторії, де відбувається іспит, частота серцевих скорочень зростає до 144 уд./хв., підвищується кров'яний тиск, дихання

стає нерівномірним і, отже, знижується насичення крові киснем. Здавалося б, саме в цей період треба особливу увагу звернути на правильний режим праці та відпочинку, на застосування засобів активного відпочинку, що компенсують малу рухову активність і велике розумове стомлення. Водночас ми можемо констатувати й той факт, що студенти, які регулярно займаються спортом і не переривають занять навіть у період іспитів, більш благополучно для свого здоров'я проходять період студентського життя.

Значна частина студентів за всієї програмної регламентованості занять з навчальної дисципліни «Фізична культура» сприймає їх як активний відпочинок, як розрядку від одноманітної аудиторної навчальної праці. І чим вища зацікавленість студента в цих заняттях, тим вищий і сам різнобічний психофізичний ефект такого фізичного навантаження. Право студента на вибір різних видів спорту на кожен майбутній навчальний рік (а в деяких вищах і семестр) тільки підтримує його інтерес до таких занять, адже його мотивація – відпочинок. Чи переростає цей інтерес у більш серйозне захоплення певним видом спорту – вирішувати тільки їй, але хотілося б, щоб вона розуміла сутність впливу такого активного відпочинку на фізичну та розумову працездатність, на продуктивність навчальної та професійної праці.

Ці навантаження, часто вищі, ніж у звичайному житті та професійній роботі, значно впливають на формування і становлення особистості людини. Спортивна підготовка, «через метод привчання до практичних дій і поведінки», забезпечує виховання необхідних якостей – самодисципліни, наполегливості, завзятості в подоланні труднощів, упевненості в собі, рішучості та здатності проявляти максимальні зусилля у спортивній, у трудовій, і в громадській діяльності [2].

**Висновки.** Отже хочеться ще раз навести слова про те, що «не можна зробити людину сміливою, мужньою одними розмовами про це. Її треба ставити в умови, що вимагають прояву зазначених якостей». У такі умови молоду людину багаторазово ставить спорт.

#### Список літератури

1. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. – 2016.
2. Барсукова Т. О., Антіпова Ж. І. Інноваційні аспекти організації фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти // Академічні студії. серія «Педагогіка». – 2021. – Т. 1. – №. 3. – С. 15-22.

## ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЯК ЗАГАЛЬНООЗДОРОВЧОЇ СИТЕМИ ОРГАНІЗМУ

---

Чоботько М. А.

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ  
Дніпро, Україна

---

**Вступ.** Для нормального функціонування організму будь-якої людини та збереження здоров'я потрібен відповідний обсяг рухової активності, у зв'язку з чим постає питання про так звану звичну рухову активність, тобто діяльність, яка виконується під час здійснення повсякденної професійної праці та в побуті, яка виконується під час здійснення повсякденної професійної праці та в побуті. Найоптимальнішим вираженням кількості виробленої м'язової роботи виступає величина енерговитрат. Мінімальна величина цього показника, які необхідні для нормального функціонування організму, становить 12-16 МДж (залежно від вікового цензу, статі та маси тіла), що відповідає 2880-3840 ккал [1].

Найменша кількість фізичних навантажень, найбільше поширення інтелектуальної діяльності людини, що супроводжується напруженням сенсорного апарату, зосередженням уваги, пам'яті, активізацією процесів мислення, характеризуються гіпокінезією, тобто істотним зниженням рухової активності людини. Магістральним засобом фізичної культури виступають фізичні вправи – природні та відповідним чином розроблені рухи.

**Мета.** Вивчення фізичної культури, як системи оздоровлення організму та її вплив на психічний стан при різних етапах навчання.

**Методи.** Для досягнення мети роботи використовувались наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел.

**Результати.** Розглянемо основні функціональні зміни, що відбуваються в організмі під час виконання фізичних вправ. Зростання фізичного навантаження супроводжується профілактичним ефектом щодо чинників ризику серцево-судинних захворювань: зменшення маси тіла і жирової маси, падіння холестерину і тригліцеридів у крові людини, зниження артеріального тиску (АТ) і чистоти серцевих скорочень. Крім цього, постійне фізичне тренування дає можливість більшою мірою сповільнити розвиток вікових інволюційних трансформацій фізіологічних функцій, а також дегенеративних змін різних органів і систем (включно із затримкою і зворотним розвитком атеросклерозу).

Вплив фізичних вправ на серцево-судинну систему людини. Подібного роду фізичні навантаження можуть бути корисними, коли вони застосовуються помірно. Під дією відповідних фізичних вправ у розумних межах спостерігається: поліпшення здатності міокарда скорочуватися; посилення кровообігу (як центрального, так і периферичного); зниження частоти серцевих скорочень; збільшення систолічного об'єму крові (інакше кажучи, органи людського організму якнайліпше забезпечуються киснем і поживними речовинами).

У профілактиці захворювань серцево-судинної системи одне зі значущих місць відводиться заняттям лікувальною фізичною культурою (ЛФК). У результаті таких занять при захворюваннях серця і судин здійснюється істотне зміцнення серцевого м'яза, посилення його скоротливої здатності, поліпшення кровообігу, зокрема й периферичного. Лікувальна фізична культура за хвороб судин і серця сприяє гарному кровотоку, за допомогою якого відбувається механічний масаж стінок судин, що зі свого боку підвищує їхню еластичність.

М'язова активність викликає почастищення серцебиття. Під час напруженої м'язової роботи ЧСС може досягати 180-215 уд/хв. Збільшення ЧСС має прямо пропорційну залежність від потужності м'язової роботи. Що більша потужність роботи, то вищі показники ЧСС. Однак, за однакової потужності м'язової роботи ЧСС у найменш підготовлених людей значно вища. Загалом, у тренованої особи ЧСС нижча за норму і в середньому становить близько 50, а в осіб, які ведуть сидячий спосіб життя, вона може досягати в спокої 100 ударів.

Крім цього, фізичні навантаження позитивно впливають на артеріальний тиск. Фізичні вправи при гіпертонії вважаються необхідними. Заняття фізичними вправами благотворно впливають на судини людини. Коли еластичність судин слабка, людина починає почуватися незадовільно, оскільки кров перестає в необхідній кількості постачати внутрішні органи. У результаті утворюється вегетосудинна дистонія, кисневе голодування, проблеми з мозковим кровообігом, утруднення дихання тощо. Фізичні вправи загалом благотворно впливають на всі групи м'язів, зв'язки та суглоби, які в результаті таких вправ значно зміцнюються, збільшується об'єм і еластичність м'язів, швидкість їх скорочення. Інтенсивна м'язова активність змушує працювати серце з додатковим навантаженням, а також легені та інші органи організму [2].

Великий вплив фізичні вправи мають на дихальну систему організму. У заняттях лікувальною фізичною культурою в разі захворювань органів дихання застосовують загальнотонізуювальні та спеціальні (в тому числі дихальні) вправи.

Загальнотонізуючі вправи, які сприяють поліпшенню функції всіх органів і систем, чинять активізуючий вплив і на дихання. Для стимуляції функції дихального апарату застосовується комплекс вправ помірної та великої інтенсивності. Спеціальні фізичні вправи здатні зміцнити дихальну мускулатуру, сприяють збільшенню рухливості грудної клітки та діафрагми, сприяють розтягуванню плевральних спайок, виведенню мокротиння, зменшенню застійних явищ у легенях, покращують механізм дихання та координацію дихання і рухів.

**Висновки.** Таким чином, систематичні заняття фізкультурою призводять до адаптації організму людини до здійснюваної фізичної роботи. В основі пристосування організму лежать зміни м'язових тканин і різних органів за

допомогою тренувань. Загалом фізична культура сприяє зміцненню людського організму, поліпшенню самопочуття людини та її працездатності.

### Список літератури

1. Белікова Н. О. Сучасний погляд на перспективи модернізації вищої фізкультурної освіти. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Київ, 2013. Вип. 12 (39). С. 9–14
2. Белікова Н. О. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 1 (29). С. 31–35

---

### ФУНКЦІЇ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ

---

Шевченко М. О., Гриньова Т. І.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

---

**Вступ.** Туристська діяльність займає важливе місце у формуванні особистості людини. Заняття туризмом дають широкі можливості для оволодіння знаннями, вміннями і навичками, необхідними в повсякденному житті, сприяють оздоровленню та відновленню сил, покращенню здоров'я за допомогою зміни форм діяльності, дозованого руху, раціонального харчування, нервового розвантаження, підвищують адаптацію до незвичних умов; психічному вдосконаленню та емоційному збагаченню внутрішнього світу, вихованню рішучості, сміливості, впевненості в собі, відповідальності.

**Мета.** Визначити основні функції, які виконує туризм у сучасному суспільстві.

**Методи.** Методи теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Функції туризму, у зв'язку з інтердисциплінарним його характером, є різними. Можна говорити щонайменше про чотири його основні функції: оздоровчу; виховну; навчальну; пізнавальну [2].

Проте, виділяється значно більше функцій, які виконує туризм в сучасному суспільстві (екологічну, етнічну, політичну, економічну, релігійну, культорологічну, оздоровчу, виховну, навчальну). Ця класифікація підтримується і іншими авторами.

**Оздоровча функція.** З часів І. М. Сеченова існує уявлення про те, що здоров'я – це не тільки стан функцій, але й оточуюче людину середовище, фактори, які на неї впливають.

Автори різних дефініцій здоров'я (а їх понад 100) використовують безліч критеріїв, які на їх думку характеризують сутність здоров'я, це і «благополуччя» і «оптимальне функціонування організму», і рівновага між внутрішнім і зовнішнім

середовищем і т. д. Все це свідчить про відсутність єдиної точки зору на цю проблему. Зважаючи на сутність, дефеніцію індивідуального здоров'я можна представити наступним чином: здоров'я – динамічний стан людини, який визначається резервами механізмів самоорганізації його системи (стійкістю до впливу патогенних факторів і здатністю компенсувати патологічний процес), а також є основою прояву біологічних (виживання, репродукція) і соціальних функцій [5].

На думку ряду вчених активний туризм є одним з найефективніших засобів впливу не тільки на індивідуальне, але і на соціальне здоров'я. В процесі активної туристської діяльності відбувається швидке оновлення не тільки фізичного, але і психічного стану людини.

**Профілактичні функції.** Багато вчених вважають, що інволюційні зміни організму можна загальмувати способом життя за допомогою фізичної активності. Підвищена і систематична фізична активність може суттєво зменшити чи ліквідувати вплив багатьох патогенних чинників, які все частіше вражають не тільки тіло, але і психіку.

Застосування активних форм туризму, які не вимагають спеціальних технічних можливостей і вмінь, можуть застосовуватися як модель активності впродовж цілого життя. При цьому, прогулянки, мандрівки та інші типи туристсько-рекреаційної активності можуть задовольнити потреби людей будь-якого віку, статі, підготовки, менталітету тощо [3].

**Реабілітаційна функція.** Реабілітація є суттєвою функцією туризму, яка в однаковій мірі відноситься як до людей, які перенесли гострі захворювання, так і до тих, хто має хронічні недуги. Встановлено, що правильно дозована рухова активність в поєднанні з кліматичними факторами забезпечує швидке відновлення функціональних резервів, які є визначальними щодо соматичного здоров'я. Як відомо, найважливішими кліматичними чинниками, які позитивно впливають на реабілітаційні процеси, є температура, вологість, іонізація та склад повітря, інтенсивність ультрафіолетового випромінення, вміст фітонцидів тощо [1].

**Виховна функція.** Зміни, які відбуваються у сучасному суспільстві вимагають ретельної уваги до формування адекватної поведінки людини при здійсненні нею різноманітних видів діяльності, а також в години дозвілля.

Активний туризм, опираючись на екологічний підхід, виховує бережливе ставлення до природного середовища, забезпечує розвиток пізнавальних здібностей, формує навички раціонального використання вільного часу тощо. Поруч з цим активний туризм необхідно розглядати як засіб боротьби з алкоголізмом, наркоманією і палінням, які знаходять все більше поширення серед учнівської молоді. Процес виховання здорового способу життя найкраще здійснювати в природних умовах, де можна створити ситуації, які дозволяють

усвідомити основні фактори, що складають загрозу здоров'ю і способи їх усунення [3].

**Навчальна функція.** Через туристську діяльність школярі отримують знання про країну, світ, природу, культуру, вона дозволяє сформуванню умінь, необхідних людині для перетворення світу і для свого розвитку.

Добре організований активний туризм може відіграти найважливішу роль у формуванні рівня загальної культури. У крайовому туризмі це взаємодія культури села і міста. На рівні регіонів є можливість впливу на особистісну культуру через її етнічні особливості, а в міжнародному туризмі це збагачення шляхом пізнання культурних цінностей інших народів. Отже, туризм належить до таких сфер життєдіяльності людини, які ведуть до зближення, порозуміння, співпраці і дружби [4].

**Екологічна функція.** Особливі завдання в цьому плані лежать перед організаторами туризму в школі. Вони, як стверджують деякі автори, зобов'язані не тільки розвивати туристські можливості (уміння і навички), але й активно здійснювати процес екологічної освіти на засадах застосування прийнятих і обов'язкових світових норм.

**Висновки.** Активний туризм створює умови для пізнання себе і світу, відпочинку, рекреації, фізичного вдосконалення та зміцнення здоров'я. В сучасному суспільстві активний туризм виконує цілий ряд функцій серед яких найважливішими є: оздоровча, профілактична, реабілітаційна, навчальна і виховна.

#### Список літератури

1. Булашев А.Я. Спортивный туризм: учебник. Харьков: ХГАФК, 2009. 332 с.
2. Буровых А. Н. Изменение отдельных показателей функционального состояния организма в ходе туристского похода // Роль и задачи спортивно-массового туризма в физическом воспитании и оздоровлении населения: [тез. докл.]. М., 1990. С. 109-110.
3. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія. Х. : ФОП Бровін А.В., 2015. 418 с.
4. Пангелова Н., Пивовар А. Туристско-краеведческая деятельность как составляющая базового компонента дошкольного образования в Украине // Сборник материалов межрегиональных научно-практических конференций с международным участием памяти Р. И. Бочаровой. Краснодар: КГУКиН, 2013. С. 124-128.
5. Щур Ю.В., Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм [навчальний посібник]. К.: Альтерпрес, 2003. С. 232.

---

## ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЧОЛОВІКІВ, ПІД ВПЛИВОМ ПЛАВАННЯ

---

Шейко Л. В., Баламутова Н. М.  
Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна

---

**Вступ.** Численні дослідження вітчизняних фахівців у галузі фізичної культури та спорту свідчать про негативний вплив сучасної цивілізації на здоров'я молодого покоління [1]. Тому, останнім часом значно зросла увага до засобів і методів зміцнення здоров'я, цієї вікової категорії. Найпростіша можливість підвищити оздоровчий ефект занять руховою активністю – поєднати його з впливом водного середовища. Плавання – один з найпоширеніших видів спорту. Сьогодні навряд чи необхідно переконувати когось у корисності цього виду спорту [2].

Однією з основних сторін підготовки молодих людей є фізична підготовка. Багато авторів (И. Н. Журавлева, Л. Е Шестерова, 2006; В. А. Романенко, 2005; В. М. Сергієнко, 2009; Л. В. Шейко, 2020 та ін.) займалися дослідженням стану фізичної підготовленості цього контингенту. Багато хто з них стверджує, що розвиток фізичних якостей у молодих людей знаходиться на низькому рівні і не відповідає державним вимогам [2; 4; 5].

Вправи, що виконуються під час занять оздоровчим плаванням, розвивають фізичні якості, підвищують функціональну підготовленість організму, а емоційність занять, сприяють активному відпочинку тих, хто займається плаванням [2; 4; 5].

В даний час досить добре розроблені і широко висвітлені в спеціальній літературі теорія та методика навчання спортивного плавання, а плаванню оздоровчої спрямованості, його методичним розробкам стосовно розвитку фізичних якостей тих хто займається плаванням, приділяють значно менше уваги [2]. Таким чином, питання щодо визначення рівня фізичної підготовленості молодих чоловіків 20-25 років є актуальним та недостатньо дослідженим.

**Мета дослідження:** дослідити рівень фізичної підготовленості чоловіків 20-25 років, які відвідують заняття у групах оздоровчого плавання.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження здійснювали у фізкультурно-оздоровчих групах басейну «Піонер» м. Харкова. Були сформовані дві групи чоловіків. До першої групи увійшли чоловіки 20-22 років (n=12); до другої – 23-25 років (n=12), які відвідують групи оздоровчого плавання. Загалом тестування пройшли 24 молодих чоловіка. Всі молоді люди були практично здорові і знаходилися під наглядом лікаря басейну.

У ході дослідження нами були використані наступні **методи:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Тестування фізичної підготовленості проводили згідно з Державними тестами і нормами оцінки фізичної підготовленості населення України [3]. На підставі цього проводився аналіз отриманих результатів та порівняння їх із державними тестами для визначення рівня фізичної підготовленості молодих чоловіків які займаються у групах оздоровчого плавання.

**Результати дослідження.** У результаті проведених первинних тестових випробувань було визначено рівень фізичної підготовленості молодих чоловіків які займаються оздоровчим плаванням. Аналіз результатів свідчить про те, що достовірність відмінностей спостерігається у чотирьох із семи показників досліджуваних чоловіків: у показниках витривалості, швидкісно-силових здібностей, гнучкості та сили м'язів черевного пресу ( $p < 0,01$ ).

Порівняння показників, отриманих під час тестування молодих чоловіків 1-ї групи із державними тестами [3], свідчить про те, що результати тесту Купера, нахилу тулуба вперед із положення сидячи та піднімання тулуба в сід за 1 хвилину відповідають оцінці «задовільно»; бігу на 100 м, стрибках у довжину з місця та підтягуванні у висі на високій перекладині – оцінці «добре», а показники човникового бігу 4х9м – оцінці «відмінно». Аналізуючи показники фізичної підготовленості досліджуваних чоловіків 1-ї групи можна стверджувати, що рівень фізичної підготовленості досліджуваного контингенту знаходиться на задовільному рівні.

Аналогічне порівняння результатів тестування чоловіків 2-ї групи з державними тестами, дозволило встановити, що показники у тесті гнучкості відповідають оцінці «задовільно»; у тестах на витривалість, спритність, швидкість, швидкісно-силові здібності та сили м'язів черевного пресу – оцінці «добре»; у тесті на силу м'язів рук – оцінці «відмінно». Отримані дані результатів тестування 2-ї групи свідчать, що рівень фізичної підготовленості цього контингенту знаходиться на достатньому рівні.

Результати тестування обох груп вказують, що на момент проведення дослідження найбільш фізично підготовленими були молоді люди 2-ї групи. Визначаючи загальний рівень фізичної підготовленості молодих чоловіків обох досліджуваних груп встановлено, що показники переважно відповідають оцінці 3 бала (рівень середній).

#### **Висновки:**

1. Проведений аналіз літературних джерел вказує на те, що оздоровче плавання є одним із ефективних засобів зміцнення здоров'я, вдосконалення функціональної та рухової сфери різного вікового контингенту.

2. Аналіз результатів проведеного дослідження свідчить про задовільний рівень фізичної підготовленості (3 бала) чоловіків 20-22 років та достатній рівень (4 бала) чоловіків 23-25 років.

3. Встановлено, що достовірні відмінності між обома групами спостерігаються за такими показниками як витривалість, швидкісно-силові

здібності, гнучкість та сили м'язів черевного пресу ( $p < 0,01$ ). Між показниками що характеризують рівень прояву спритності, швидкості та сили м'язів рук достовірних відмінностей не виявлено ( $p > 0,05$ ).

#### Список літератури

1. Журавлева І. Н., Шестерова Л. Е. Исследование уровня физической подготовленности студентов педагогического колледжа ХГПИ. Слобожанський науково-спортивний вісник: збірник наукових статей. Харків, 2006. № 10. С. 27 – 29.

2. Лілія Шейко. Вплив оздоровчого плавання на фізичний розвиток та функціональний стан чоловіків. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи : збірник тез XX Міжнародної науково-практичної конференції. Харків: ХДАФК, 2020. С. 41 – 42.

3. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Постанова від 15 січня 1996 р. № 80, Київ.

4. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие. Донецк: Дон НУ, 2005. С. 131, 182 –183.

5. Сергієнко В. М. Здоров'я та фізичний розвиток студентської молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наук. праць. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2009. № 2. С. 79 – 82.

---

#### ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

---

**Шибівська С. Р., Шоловій М.-Т. І.**

*Львівський національний університет імені Івана Франка  
Львів, Україна*

---

**Вступ.** На сьогодні для інтегрування України у європейську систему вищої освіти на перший план виходить необхідність реформування системи освіти України, її удосконалення та підвищення рівня якості. Протягом останніх років в нашій країні склалася критична ситуація з фізичною підготовленістю студентської молоді. Хоча на сучасному рівні розвитку суспільства фізичне виховання є одною із найважливіших складових у формуванні і збереженні здоров'я людини. А до студентської молоді все це має безпосереднє відношення. Підвищення ефективності фізичного виховання студентів вимагає рішення ряду наукових проблем, пов'язаних із дослідженням науково-методичних підходів до викладання фізичного виховання. Велика кількість досліджень із проблем організації фізичного виховання у закладах вищої освіти указує на необхідність пошуку нових технологій, які сприятимуть формуванню в студента престижності мати високий рівень здоров'я, що залежить від виховання особистісної мотивації, певних знань і поведінки конкретної особистості, а також є результатом спільної праці викладача й студента. В умовах закладу вищої освіти якість фізичного

виховання, зокрема оздоровчої направленості, відіграє важливе значення, оскільки майбутній випускник повинен бути високоосвіченим спеціалістом із відповідним рівнем фізичної підготовленості.

**Мета.** Висвітлення сучасних тенденцій щодо організації фізичного виховання у закладах вищої освіти.

**Методи.** Здійснити аналіз педагогічних підходів до проблеми фізичного виховання студентської молоді.

**Результати.** Базою дослідження обрано роботи Л. В. Волкова, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куца, Б. М. Шияна, де висвітлено організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя вдосконалення системи фізичного виховання, та роботи, що присвячені диференційованому фізичному вихованню присвячені дослідження Т. В. Петровської, Н. В. Москаленко, В. В. Веселової та інших.

Стан викладання фізичного виховання у ЗВО свідчить про невідповідність між сучасними, постійно зростаючими вимогами життя та рівнем освіти з фізичної культури випускників. Аналіз сучасних підходів до розвитку фізичної культури в Україні визначає пріоритет рухової активності, здорового способу життя фактично у відриві від особистісних якостей людини. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури в студентській молоді розглянула О. Ю. Марченко, яка доводить, що, використовуючи теорію «занурення» в обраний вид фізичної активності та вилучення лімітуючих факторів при організації процесу фізичного виховання, заснованого на свободі вибору студентів, можна впливати на формування ієрархії пріоритетних потреб і ціннісних орієнтирів особистості, задовольняючи базові потреби в безпеці та переміщуючи на передній план більш високі особистісні потреби в самоактуалізації з ціннісними орієнтирами на індивідуальну фізичну культуру, про що свідчать результати досліджень у кінці навчального року [3].

Недостатня фізична підготовка молоді зумовлена низкою причин, а саме: недостатньою кількістю позааудиторних занять із фізичного виховання; низьким рівнем використання новітніх технологій і сучасних технічних засобів під час позааудиторних занять; низькою ефективністю управління фізичним вихованням, яке здійснюється у вищих навчальних закладах; недостатнім фінансовим забезпеченням.

Т. Ю. Круцевич зазначає, що у діючій системі фізичного виховання студентів використовують три рівні організації занять різного ступеня регламентації: 1) академічний (обов'язкові заняття у сітці закладу освіти); 2) факультативний (самодіяльні заняття у секціях, клубах за інтересом); 3) самостійні (індивідуальні й групові заняття спортивного чи фізкультурно-кондиційного характеру), спортивно-ігрові заняття за вільним характером; змагальні форми організації занять; туристичні походи; «малі» форми занять. Сьогодні практичні заняття з фізичного виховання у ЗВО – позааудиторні, вони проходять поза розкладом 2 години на тиждень у перші два роки навчання (I-II курс). Ці заняття, як правило,

навчальний заклад зараховує до факультативних (необов'язкових). Численні публікації науковців свідчать, що за такої організації фізичного виховання марно сподіватись навіть не на розвиток, а на збереження наявного рівня фізичного стану, здоров'я студентів. Така ситуація спонукає до пошуку альтернативних заходів заохочування студентів до самостійних форм занять, до здорового способу життя й активного дозвілля [2].

Однак, низька мотивація до занять фізичною культурою і спортом залишається найактуальнішою проблемою фізичного виховання закладів вищої освіти. Це пояснюється тим, що на сьогоднішній день фізичне виховання студентів здебільшого не є виховним процесом, обов'язковою умовою якого є тісна співпраця педагога і вихованця [1]. На жаль, така взаємодія рідко зустрічається на практиці, переважно викладач і студент поставлені в ситуацію протистояння. Причиною такого стану науковці вбачають у не врахуванні викладачем ціннісних орієнтацій, потреб, інтересів, що складають спрямованість особистості студента. Тому, процес фізичного виховання у свідомості студентів стає механічною діяльністю, головною метою якого є здача нормативів і отримання заліку [5]. Викладачам, в свою чергу, необхідно організовувати освітній процес так, щоб фізичне виховання стало психолого-педагогічним процесом, спрямованим на формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до занять.

Для забезпечення викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах на кращому рівні можуть бути запропоновані такі базові моделі для вирішення даної проблеми, а саме: секційна (створення секцій, гуртків у вільний від основних навчальних занять час); традиційна (збереження фізичного виховання як обов'язкової дисципліни); професійно орієнтована (розробка низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, офісний працівник)). Також вищі навчальні заклади можуть застосовувати різного роду стимули для активної участі студентів денної форми навчання, наприклад додаткові бали до рейтингу, певного роду нагороди.

**Висновки.** Отже, можемо дійти висновку, що фізичне виховання є невід'ємною складовою успішного навчання студентів у ЗВО. Воно впливає на формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, фізичне виховання є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. За час навчання важливо сформувати у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій

фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури.

### Список літератури

1. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів: зб. наук. праць. Луцьк, 2010. 50-54 с.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич. – Київ: Олімпійська література, 2010. – 246 с.
3. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді : автореф. Дніпропетровськ, 2010. – 20 с.
4. Стасюк Р. М. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ. Харків, 2009. – 146-149 с.
5. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: Лист МОН України від 25.09.2015. № 1/9 – 454.



## СЕКЦІЯ 4 ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВІ, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ТА КУЛЬТУРОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СПОРТУ

---

### УПРАВЛІННЯ ДІЯЛЬНІСТЮ ЮНИХ КАРАТИСТІВ В СПОРТИВНИХ ПРОЄКТАХ

---

**Грабован В. І., Савіна О. Ю.**

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна*

---

У зв'язку з виходом на світову спортивну арену карате все в більшій мірі стало представлятися не в якості бойового мистецтва, а в якості спортивного єдиноборства що поставило перед системою карате ряд таких же складних проблем [1, 2]. До них відносяться: збереження високої масовості карате при його «спортизації»; збереження великого і тому привабливого технічного арсеналу прийомів карате в змагальних умовах спортивного поєдинку; забезпечення високих спортивних результатів на світовій спортивній арені, обумовлене національними державними амбіціями. Багаторічна спортивна підготовка каратистів являє собою єдиний процес змагальної і тренувальної діяльності, що забезпечує спадкоємність завдань, засобів, методів, організаційних форм підготовки [3]. Багаторічна підготовка спортивного резерву має на меті поступове зростання спортивної майстерності, розпочинаючи від початкового ступеня і закінчуючи спортом вищих досягнень.

Спортивні проєкти (СП) підготовки спортсменів з карате є цільовими та унікальними. У той же час ці проєкти мають чітко визначену дату початку та завершення. Спортивні проєкти, мають сенс лише при дотриманні послідовності виконання всіх етапів проєкту та досягнення очікуваного результату. Для таких проєктів типовим є обмеження за бюджетом, оскільки під час планування проєктів закладається гранична вартість всього проєкту та окремих робіт за проєктом, а обмеження за ресурсами визначається обмеженням складом команди або графіком отримання технічних і матеріальних ресурсів [4].

Вивчення науково-методичної літератури дозволило встановити, що оптимальну організацію багаторічної підготовки юних спортсменів у багатьох видах спорту забезпечує планування раціонального співвідношення різних видів підготовки, змістовне наповнення навчальної програми та правильно організована мотивація спортсменів.

Метою дослідження є дослідження та формування концептуальних основ управління діяльністю юних спортсменів каратистів в СП. В дослідженні застосовано методи порівняльно-історичного аналізу, аналізу і синтезу, педагогічного дослідження.

У процесі мотивації відбувається, з одного боку, досягнення цілей підготовки юних спортсменів в карате, а з другого – задоволення індивідуальних потреб стейкхолдерів цих СП. Тому, спортсмен повинен мати бажання виконувати роботу (мотивацію), вміти її виконувати (тобто мати відповідні здібності) і мати для цього необхідні матеріали та обладнанням (забезпечення). Інтерес і бажання виконувати роботу – це наслідок, один з інтегральних проявів складних процесів мотиваційної сфери.



Рис. 1. Концептуальну модель управління діяльністю спортсменів в карате

Мотивацію слід розрізняти внутрішню і зовнішню. Інтерес (бажання) формується лише в результаті внутрішньої мотивації. Вона виникає тоді, коли зовнішні мотиви і цілі відповідають можливостям (здібностям) спортсмена і він розуміє суб'єктивну відповідальність за їх реалізацію. Успішна реалізація мотивів і цілей викликає у нього натхнення, творчість при виконанні роботи за власного ініціативою, тобто внутрішню мотивацію та інтерес. Внутрішня мотивація виникає також тоді, коли спортсмен відчуває задоволення від самого фізичного

процесу, від характеру взаємодії з тренером (консультантом, викладачем) та оточенням (яке може або спонукати або протидіяти) та інше.

Зовнішня мотивація пов'язання з інформальною освітою. Однак, внутрішня та зовнішня мотивації повинні існувати у діалектичній єдності, яку необхідно розглядати через призму спортсмена з його вимогами та запитами, психологією та філософією життя, життєвим кредо й т.д.

Виходячи з вищесказаного, можна сформувати концептуальну модель управління діяльністю юних спортсменів каратистів в СП.

Суть моделі полягає в тому, що для забезпечення ефективного управління діяльністю юних спортсменів каратистів в СП необхідно враховувати та підвищувати показник діяльності спортсменів, який визначаються їхньою мотивацією, здібностями та забезпеченням, зберігаючи стабільний стан системи, в межах трьох категорій, що відповідають «магічному» трикутнику цілей управління тренувальним процесом: тривалість, вартість, якість, що можливе шляхом впровадження інноваційних технологій підготовки тренерами, викладачами й допоміжним персоналом, а також впливом складових інформальної освіти.

#### Список літератури

1. Оптимальные соотношения основных разделов подготовки юных каратистов (на примере косики-каратэ) URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/Archive.htm>.
2. Бредихина Ю. П., Гужов Ф. И., Андреев В. И. Оценка развития способностей у спортсменов различной квалификации в спортивном каратэ. Теория и практика физ. культуры. 2010. № 11. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=15544589>.
3. Евтух А.В., Квашук П.В., Шустин Б.Н. Научно-методические основы многолетней подготовки спортсменов. Вестник спортивной науки. 2008. №4. С.16-19.
4. Савіна О. Ю., Козленко А. Д. Особливості спортивних проєктів та специфіка управління ними. Управління розвитком складних систем. Київ, 2021. № 47. С. 41 – 56, [dx.doi.org\10.32347/2412-9933.2021.47.41-56](https://doi.org/10.32347/2412-9933.2021.47.41-56)

---

#### ОРГАНІЗАЦІО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ СПОРТИВНОГО ФЕХУВАННЯ В УКРАЇНІ

---

Дрюков О. В., Кравчук Л. С.

*Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»  
Хмельницький, Україна*

---

**Вступ.** Аналіз наукової і методичної літератури, що стосуються правових аспектів фізичної культури і спорту, висвітлено у працях [2, 3, 4 та ін.], в яких

підкреслено важливість вдосконалення нормативно-правової бази розвитку спорту вищих досягнень.

Таким чином, висока значущість і недостатня розробленість проблеми законодавчої та нормативно-правової бази розвитку системи спорту вищих досягнень взагалі та спортивного фехтування зокрема потребують подальшого дослідження.

**Мета** – аналіз сучасного стану законодавчої та нормативно-правової бази розвитку спорту вищих досягнень, правових документів міжнародних спортивних організацій та розробка пропозицій з вдосконалення нормативно-правових актів розвитку спортивного фехтування в Україні.

**Методи.** Аналіз науково-методичної літератури та документальних джерел, норм права, формально-юридичний, порівняльно-правовий, аналіз і синтез, логічний спосіб пізнання, абстракція.

**Результати.** Управління розвитком спортивного фехтування в Україні здійснює громадська організація «Федерація фехтування України» (ГО «ФФУ»). З часів отримання незалежності України ГО «ФФУ» є повноцінним членом Міжнародної федерації фехтування (FIE) і проводить свою роботу на міжнародній арені у повній відповідності до вимог його нормативних документів.

Для ГО «ФФУ», як для повноправного члена FIE, основними є документи, що регулюють діяльність FIE, серед яких:

- Статут FIE (основні засади діяльності);
- правила внутрішнього розпорядку (регулювання процесів управління);
- правила виборів (процедури обрання на посади);
- код етики (етичні норми поведінки та можливі санкції);
- процедури заявок (терміни подання заявок та розгляду та затвердження);
- правила загань та регламентація екіпіровки;
- антидопінгові правила (застосування медичних препаратів);
- антидопінгові процедури (процедури здачі допінг-проб) тощо;

Ці документи є обов'язковими до виконання ГО «ФФУ» та її членами у її міжнародній діяльності. Дотримання цих нормативно-правових документів дає можливість бути активним членом у діяльності FIE, що стосується виступів спортсменів на міжнародних змаганнях, обрання до керівних органів FIE, організації та проведення міжнародних змагань, впливати на внутрішні процеси в FIE на законних підставах.

Важливе значення в діяльності управління розвитком спортивного фехтування в Україні надається нормативним актам міжнародних спортивних організацій: Міжнародного олімпійського комітету (МОК), Міжнародної федерації фехтування (FIE), Всесвітньої антидопінгової агенції тощо. Слід відмітити, що міжнародні нормативні акти мають в основному рекомендаційний характер з можливістю внесення коректив, враховуючи національне законодавство. Однак на практиці вимоги таких актів є обов'язковими для

виконання [1, с. 106]. Таким чином, нормативні акти міжнародних спортивних організацій, основні положення яких імплементують до українського законодавства, значно сприяють правовим засадам розвитку видів спорту.

Подальшого вдосконалення організаційно-правового забезпечення управління розвитком спортивного фехтування потребує розробка ефективних механізмів їх забезпечення. В межах підвищення ефективності системи управління розвитком спортивного фехтування за допомогою правового регулювання, слід виділити три способи для досягнення необхідних результатів.

Перший спосіб полягає у вдосконаленні нормативно-правових актів різної юридичної сили, які регламентують правові відносини суб'єктів у спорті вищих досягнень з управління розвитком спортивного фехтування. Наявність прогалин в нормативно-правових актах різної юридичної сили найчастіше не дозволяє здійснити правове регулювання і забезпечити оптимальне управління розвитком спортивного фехтування.

Другий спосіб це вдосконалення правозастосування, що стає можливим при більш активному застосуванні нормативно-правових засобів, які є у розпорядженні суб'єктів права. На нашу думку, юридичні норми, що здійснюють правове регулювання відносини в сфері спорту вищих досягнень, мають комплексний характер і розподілені по різних нормативно-правовим актам – адміністративним, цивільним, трудовим, фінансовим та іншим галузям права, що ускладнює їх застосування. Подолання цих складнощів – одне з головних завдань діяльності спортивної федерації з управління розвитком виду спорту.

Третій спосіб – підвищення ефективності управління розвитком виду спорту – полягає у підвищенні рівня правової культури і правосвідомості суб'єктів права, який передбачає зміну системи підготовки спеціалістів у сфері фізичної культури і спорту як на додипломному, так і післядипломному етапах. Це зумовлено тим, що як у спортивних працівників (тренерів, менеджерів, лікарів, масажистів та ін.), які здійснюють підготовку спортсменів та управляють розвитком виду спорту, так і у спортсменів правові обов'язки і відповідальність до цього часу у повному обсязі не врегульована діючим законодавством.

Таким чином, в результаті досліджень законодавчої та нормативно-правової бази розвитку спортивного фехтування в сучасних умовах, нами отримано нові знання, які дозволяють сформулювати та науково обґрунтувати концептуальні основи для успішного і динамічного розвитку спортивного фехтування в Україні.

Нові дані отриманих результатів полягають у наступному: уперше проаналізовано всю сукупність законодавчої та нормативно-правової бази розвитку спорту вищих досягнень, правових документів міжнародних спортивних організацій, що зумовлюють сучасний стан розвитку спортивного фехтування в Україні;

У цілому, результати наших досліджень дозволили вирішити важливе державне завдання – підвищити ефективність розвитку спортивного фехтування як олімпійського виду спорту в Україні в сучасних умовах.

**Висновки.** З'ясовано, що підвищення ефективності управління розвитком спортивного фехтування буде можливим лише при застосуванні всього арсеналу методів нормативно-правового регулювання – від вдосконалення законодавчої бази та практики правозастосування до підвищення рівня правової культури учасників даного процесу.

### Список література

1. Бордюгова АЮ. Международное спортивное право как основа для формирования национальной отрасли права «Спортивное право Украины» [дисертація]. Київ: Інститут законодавства Верховної Ради України; 2009. 357 с.
2. Дрюков ОВ. Загальна характеристика і оцінка стану Закону України «Про фізичну культуру і спорт». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: зб. наукових праць. К. 2018 – Вип. 11 (105) 18. С. 47 – 51.
3. Журба МА. Публічне управління в галузі фізичної культури і спорту [дисертація]. Одеська юрид. академія; 2017. 230 с.
4. Моргунов ОА. Адміністративно-спортивне право як підгалузь адміністративного права України. [автореферат]. Запоріжжя: Запорізький національний університет; 2013. 18с.

---

## РОЗБІР ВИПАДКІВ РАПТОВОЇ СМЕРТІ В СПОРТІ ЗА ДАНИМИ ЛІТЕРАТУРИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ЗМЕНШЕННЯ

---

**Лешан Г. Г., Марцінковський І. Б.**

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна*

---

Однією з умов розвитку сучасного цивілізованого суспільства є турбота про збереження, зміцнення і покращення здоров'я людини з метою збільшення активної тривалості життя. Україна проявляє увагу до здоров'я громадян шляхом залучення їх до активних занять фізичною культурою і спортом, що знайшло своє відображення в Законі України «Про фізичну культуру і спорт».

Раптова смерть внаслідок занять спортом, як медична, проблема існує давно. Прагнення спортсменів досягнути найвищих спортивних результатів призвели до почастищення випадків раптової смерті спортсменів за останні десятиліття. Актуальність нашого дослідження зумовлюється, з одного боку відомими фактами випадків поширеності нетравматичної раптової смерті спортсменів, а з іншого – недостатньою вивченістю питання раптової смерті спортсменів із-за її багатofакторності.

**Мета дослідження** – збір інформації випадків раптової смерті у спортсменів, науковий аналіз літератури з цього питання та розробка рекомендацій для унеможливлення подібних випадків під час занять спортом.

**Методи дослідження:** бібліографічний, класифікаційний, структурно-функціональний, системного підходу, аналізу та синтезу.

**Результати дослідження.** В оглядовій статті Hillis W. S. та співавтори приводять дані статистики раптової смерті серед спортсменів – 0,2 випадки на 100 000 атлетів протягом року [2]. Більшість дослідників раптової смерті вважають, що спортсмени відносяться до групи підвищеного ризику розвитку патології серцево-судинної системи і раптової серцевої смерті (Макарова Г. А., 1992; Maron B. J. et al., 1999; Corrado D. et al., 2006).

Зміни у серцево-судинній системі спортсменів набувають статус соціальної проблеми, оскільки частота раптової серцевої смерті у спорті значно перевищує такі у популяції [3; 4]. За даними D. Corrado із співавторами (2006) 90% випадків раптової смерті атлетів викликано кардіальними причинами [1]. Серед патологій серця у спортсменів переважають аритмії, коронарні причини, диспластикозалежні структурні зміни серця. Серед аритмій серця найпоширенішими виявляються брадикардія, екстрасистолія, атріовентрикулярні й синоатріальні блокади, поліфокусний водій ритму. Ряд авторів публікацій зазначають, що чим більший стаж занять спортом, тим вища вірогідність кардіальної патології у спортсменів (Варакіна Г. В., 1981; Jensen Urstad K., 1998; Меєрсон I. C., 1999; Doumbia A. S., 2003). Однією з найпоширеніших структурних змін серця є проліс мітрального клапана. У виникненні випадків раптової серцевої смерті важливим є зниження показника скоротливої функції міокарда.

Загалом проаналізовано 93 випадки раптової смерті атлетів різних видів спорту. Від інфаркту міокарда померли Педро Беруесо (1973), Паулу Навалью (1987), Сергій Гриньков (1996), Джон Ікоррома (2000), Іван Карачіч (2007). Серцевий приступ став причиною смерті Ніколи Мантова (1973), Сергія Сальникова (1984), Девід Лонгхерст (1990), Стефано Гесса (1992), Міхаеля Кляйна (1993), Аміра Ангве (1995), Вахіба Джаббара (1997), Алекса Юптнера (1998), Штефана Врабіору (1999), Джона Ікоррома (2000), Максиміліана Патріка Феррейра (2003), Алі Бакар (2003), Шалви Апхазави (2004), Наджана Ботойніча (2005), Антоніо Пуерта (2007), Філа О'Доннелла (2007), Станіслава Ніколова (2008), Уго Кунья (2009), Наокі Мацуда (2011), Стеліоса Маркусіса (2015), Патріка Екенга (2016), Бру Апанга (2017), Шейка Тьоте (2017). Аритмія серця стала причиною смерті Метта Гетсбі (2006), Гі Чінгоми (2008). Раптову зупинку серця під час гри зафіксували у Кетеліна Хилдана (2000), Міхаліса Міхаела (2002), Марка-Вівьєна Фое (кардіоміопатія 2003), Міклоша Фехера (2004), Андреаса Чаройаї (2004), Андрія Павіцького (2004), Іштвана Сабо (2004), Арно Схала (2004), Крістіано Жуніора (2004), Пола Саймса (2005), Аліна

Пайку (2005), Расмуса Грена (2005), Часве Нсофва (2007), Міхала Єжека (2009), Дієго Кантеро (2010), Олег Грічак (2011), Бобсама Епіджіко (2011), Векантеша (2012), Павло Ткаченко (2014). Раптова серцева смерть під час тренувань і змагань забрала життя таких спортсменів як Міклоша Фехера, Марка-Вівена Фое, Антоніо Пуерта, Філа О'Доннелла, Сергія Перхуна і цей перелік можна продовжувати...

Найчастішою серцевою причиною раптової смерті є фібриляція шлуночків. Попри зазначене, розпочата на догоспітальному етапі серцево-легенева реанімація забезпечує близько 80 % випадків виживання постраждалого. Для припинення загрозливих життю аритмій застосовують зовнішні дефібрилятори [5]. У країнах Євросоюзу, Канади та США ними забезпечені усі медичні заклади, екстерні служби (автомобілі швидкої допомоги, парамедики, рятувальники), патрульні поліцейські, школи і дошкільні навчальні заклади, більшість громадських місць (спортивні майданчики, театри, кінотеатри, готелі, парки, аеропорти, вокзали, окремі автобусні зупинки, торгові центри, громадський транспорт і т. п.), великі підприємства тощо. На відміну від України у ряді розвинутих країн існують закони та державні програми встановлення автоматичних зовнішніх дефібриляторів, завдяки чому уже врятовано та дозволить у майбутньому зберегти життя тисячам громадян.

**Висновки.** Автори наукових публікацій вказують, що основними причинами раптової смерті є серцево-судинні захворювання, серед яких основну роль відіграють вроджені аномалії – електролітні каналопатії, відхилення в будові провідникової системи мерця, сполучної тканини, іннервації серця, а також обміну речовин, у першу чергу ліпідів з розвитком атеросклеротичного ураження судин серця. Частина випадків раптової смерті залишається нез'ясованою.

Дослідників раптової смерті доводять, що спортсмени відносяться до групи підвищеного ризику розвитку раптової смерті, а її частота є вищою, як в середньому в популяції різних країн, у тому числі й економічно розвинених. На підставі проведених досліджень науковцями запропоновано декілька протоколів для профілактики раптової серцево-судинної смерті (американський, європейський та італійський). Водночас у кожній державі на їх основі розробляються національні протоколи.

Згідно уже отриманого досвіду, оснащення публічних місць, у тому числі й спортивні споруди, автоматичними зовнішніми дефібриляторами, дозволило б значно зменшити випадки раптової смерті, у тому числі й серед атлетів.

### Список літератури

1. Corrado D., Basso C., Pavei A. [et al.] Trends in sudden cardiovascular death in young competitive athletes after implementation of a preparticipation screening program // JAMA. 2006. Vol. 296. № 13. P.1593 – 601.
2. Hillis W. S., McIntyre P. D., Maclean J., Goodwin J. F., McKenna W. J. ABC of Sports Medicine: Sudden death in sport / W. S. Hillis, P. D. McIntyre, J. Maclean, J. F. Goodwin, W. J. McKenna // Br. Med. J. 1994, vol.309. P. 657–660.

3. Макарова Г. А. Факторы риска в современном спорте // Медицина и спорт. 2004. № 1. С. 26 – 27.

4. Maron B. J. The heart of trained athletes: cardiac remodeling and the risks of sports, including sudden death / B.J. Maron, A. Pelliccia // Circulation. 2006. Vol. 114, № 15. P. 1633 – 1644.

5. Марцінковський І. Б. Причини раптової серцевої смерті атлетів та клінічні випадки порушення ритму і провідності серця у молодих спортсменів // Administrative and socio-economic systems: scientific and practical aspects of sustainable development. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2021. P. 273 – 281.

---

## НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЛЬНОСТІ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

---

Лунгор Антон, Петренко Г. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Київ, Україна

---

**Вступ.** У зв'язку зі збройною агресією Російської Федерації в Україні життя і здоров'я учасників навчально-тренувального, тренувального та освітнього процесів перебуває під постійною загрозою.

Уряд з першого дня агресії прийняв низку актів, що діють у відповідній сфері суспільних відносин, а саме закони України: «Про військово-цивільні адміністрації»; «Про правовий режим воєнного стану»; «Про центральні органи виконавчої влади»; «Про органи місцевого самоврядування в Україні»; про затвердження Указу Президента України «Про введення воєнного стану в Україні»; Указ Президента України від 24 лютого 2022 року № 64 «Про введення воєнного стану в Україні» та ін., що визначають механізм забезпечення навчально-тренувального процесу закладів фізичної культури та спорту [4].

**Мета роботи:** забезпечення безперервного процесу спортивної підготовки під час воєнного стану.

**Методи дослідження:** аналіз нормативних документів, літературних джерел та Інтернет ресурсів за проблематикою дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою приведення фонду захисних споруд цивільного захисту закладів освіти у готовність до використання за призначенням, створення комісії з огляду (оцінки) будівель (споруд, приміщень) закладів освіти з метою визначення їх можливості використання як найпростіших укриттів, а також інших, пов'язаних з цим питань, ДСНС розроблено рекомендації щодо організації укриття в об'єктах фонду захисних споруд цивільного захисту персоналу та дітей (учнів, студентів) закладів освіти. Зазначені рекомендації підготовлено з урахуванням вимог законодавства та

досвіду організації захисту населення в умовах відбиття збройної агресії російської федерації [2].

З огляду на наявні суспільні потреби Міністерством молоді та спорту України з метою реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту розроблено проект наказу Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження Порядку забезпечення навчально-тренувального процесу у закладах фізичної культури і спорту в умовах введення воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану в Україні», яким передбачено створення безпечного середовища у формі найбільш безпечній для життя і здоров'я людей у разі введення воєнного стану, надзвичайної ситуації, або надзвичайного стану в Україні незалежно від підпорядкування, типу і форми власності [1].

Зазначена проблема не може бути розв'язана за допомогою ринкових механізмів, оскільки для безпеки проведення навчально-тренувальних занять необхідно створити спеціальний нормативно-правовий акт, яким визначити надання безпечних гарантій учасникам навчально-тренувального та освітнього процесів, створенні безпечного середовища у формі найбільш безпечній для життя і здоров'я людей у разі введення воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану в Україні [1].

На виконання Постанови кабінету міністрів, заклади фізичної культури і спорту незалежно від підпорядкування, типів та форм власності, такі як дитячо-юнацькі спортивні школи, заклади спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання, школи вищої спортивної майстерності, центри олімпійської підготовки, в умовах введення воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану в Україні чи окремих її місцевостях, оголошених у встановленому порядку, у межах наявних фінансових ресурсів та позабюджетних коштів можуть забезпечувати навчально-тренувальний процес для вихованців, учнів (студентів), учнів-спортсменів, спортсменів, тренерів-викладачів, вчителів з видів спорту, тренерів за місцем розташування зазначених закладів, у місцях тимчасового переміщення (евакуації) на території України, де не ведуться бойові дії, за межами України згідно з порядком, встановленим Міністерством молоді та спорту [4].

Відповідно до Наказу Міністерства молоді та спорту визначається механізм забезпечення навчально-тренувального процесу закладів фізичної культури та спорту в умовах надзвичайного або воєнного стану в Україні за місцем розташування закладів, в місцях тимчасового переміщення (евакуації) на території України де не ведуться бойові дії або за кордоном.

Фінансове забезпечення навчально-тренувального процесу на території України де не ведуться бойові дії або за кордоном може здійснюватися за рахунок бюджетних, позабюджетних та залучених коштів.

Рішення про тимчасове переміщення (евакуацію) спортсменів та тренерів закладу фізичної культури та спорту приймає керівник (директор) за наявності запрошень відповідних спортивних організацій з інформацією про умови прийому в Україні або за кордоном, наявну спортивну базу, інвентар, обладнання та інше [3].

Наказом «Про дистанційну форму організації праці» Департаментом молоді та спорту виконавчого органу Київської міської ради (Київської міської державної адміністрації) було встановлено дистанційну форму праці по 31 серпня 2022 р.

Починаючи з 01 вересня 2022 р. передбачалася робота у звичайному режимі, але 11.10.2022 р. в м. Києві з метою забезпечення безпеки учасників навчально-виховного процесу та працівників у зв'язку із загрозою ракетних ударів по місту Києву, зумовлених військовою агресією з боку Російської Федерації, було рекомендовано організувати роботу у підпорядкованих вам колективах по 14 жовтня 2022 року у дистанційному режимі.

**Висновки.** Основним показником результативності низки актів є надання гарантій, наданих законами України, зокрема на безпечні умови праці, безпечне навчально-тренувальне, освітнє середовище у формі найбільш безпечній для життя і здоров'я людей в умовах воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану.

#### Список літературних джерел

1. Аналіз регуляторного впливу проєкту Наказу Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження Порядку забезпечення навчально-тренувального процесу у закладах фізичної культури і спорту в умовах введення воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану в Україні». Доступно: <http://www.mms.gov.ua>.
2. Лист Державної служба україни з надзвичайних ситуацій від 14.06.2022 р. N 03-1870/162-2. Доступно: <https://ips.ligazakon.net/document/FN074069>.
3. Наказ Міністерства молоді та спорту України № 617 від 09.02.2018 р. «Порядок забезпечення навчально-тренувального процесу закладів фізичної культури і спорту в умовах введення воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану в Україні». Доступно: <http://www.mms.gov.ua>.
4. Пояснювальна записка до проєкту Наказу Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження Порядку забезпечення навчально-тренувального процесу закладів фізичної культури і спорту в умовах введення воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану в Україні» Доступно: <http://www.mms.gov.ua>.

## ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ГРАВЦІВ В БАДМІНТОНІ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Масайло В. А., Савіна О. Ю., Колоскова І. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова,  
Миколаїв, Україна

**Постановка проблеми.** Сьогодні спорт став не лише частиною здорового способу життя, а засобом порятунку від стресу, з яким українці живуть більш ніж півроку.

З часу початку війни в Україні багато спортсменів були вимушені покинути країну для власної безпеки та можливості участі у міжнародних змаганнях. Деякі прийняли рішення залишитись в Україні і продовжувати тренування тут.

Тож, **метою** цієї роботи є дослідження загального стану стресостійкості гравців в бадмінтон та виявлення проблем.

**Методи дослідження.** Для дослідження було застосовано методи порівняльно-історичного аналізу, аналізу і синтезу, педагогічного дослідження, проведено тестування зі спортсменами.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Серед бадмінтоністів було проведено тестування на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) [1]. В тестуванні взяли участь 20 спортсменів віком від 16-35 років.

Перед ними були виписані ознаки стресу поділені на 4 групи – інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак – спортсмен ставив собі 1 бал; емоційних – 1.5 бали, а фізіологічних – 2 бали.

Таким чином загальна максимальна сума за всім списком теоретично могла досягати 66.

За результатами:

**Показник від 0 до 5 балів** вважається хорошим – означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

**Показник від 6 до 12 балів** означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

**Показник від 13 до 24 балів** вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібне застосування спеціальних методів подолання стресу.

**Показник від 25 до 40 балів** вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

**Показник понад 40 балів** свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу – виснаження запасів адаптаційної енергії [4].

Аналізуючи отримані результати можна дійти висновку, що рівень стресостійкості в 30% анкетованих можна охарактеризувати як виражено напружений емоційний і фізіологічний стан систем організму, що виник у відповідь на сильний стресорний фактор, який не вдалось компенсувати. В цьому випадку потрібне застосування спеціальних методів подолання стресу [2]. Близько 50% опитуваних знаходяться в стані сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога чи психотерапевта. І лише 10% спортсменів відчують помірний стрес, який може бути компенсований за рахунок раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася [3]. Не один зі спортсменів за показниками дослідження не знаходиться в стані відсутності стресу та в стані критичного виснаження запасів адаптаційної енергії.

**Висновок.** Отже, на даний момент майже всі гравці знаходяться в стресовому стані, що негативно впливає на всі системи організму та процес реалізації спортивних проєктів. Для зниження стресу необхідно запроваджувати управлінські рішення з підвищення їхньої стресостійкості та ефективного управління спортивними проєктами в бадмінтоні. Також можна відмітити, що не один з опитуваних спортсменів не знаходиться в стані критичної напруги, що може свідчити про більш розвинену стресостійкість.

#### Список літератури

1. Щербатых Ю.В. Психологія стресу і методи корекції. URL: [https://nashaucheba.ru/v40959/%D1%89%D0%B5%D1%80%D0%B1%D0%B0%D1%82%D1%8B%D1%85\\_%D1%8E.%D0%B2.\\_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F\\_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0\\_%D0%B8\\_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D1%8B\\_%D0%BA%D0%BE%D1%80%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8](https://nashaucheba.ru/v40959/%D1%89%D0%B5%D1%80%D0%B1%D0%B0%D1%82%D1%8B%D1%85_%D1%8E.%D0%B2._%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0_%D0%B8_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D1%8B_%D0%BA%D0%BE%D1%80%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8) (дата звернення 19.10.2022).
2. Методика вивчення повсякденного стресу і способи розв'язання кризових життєвих ситуацій. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/707742/1/Методики%20вивчення%20повсякденного%20стресу-\(посібник\)-2009.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/707742/1/Методики%20вивчення%20повсякденного%20стресу-(посібник)-2009.pdf) (дата звернення 19.10.2022).
3. Психологія стресостійкості особистості. URL: [http://ephshair.uhsp.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/5911/aref.Kohut\\_Psicholohiia\\_stresostiikosti\\_osobystosti.doc.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://ephshair.uhsp.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/5911/aref.Kohut_Psicholohiia_stresostiikosti_osobystosti.doc.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (дата звернення 19.10.2022).
4. Психологія стресостійкості студентської молоді. URL: [http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk\\_kolektivna\\_mono\\_grafija.pdf](http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_mono_grafija.pdf) (дата звернення 19.10.2022).

## ВОЛЬОВИЙ ВИМІР СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

---

Олексин І. Я., Фіалко Н. А., Бутко Ю. Л., Машеренкова Г. С.  
Національного університету фізичного виховання і спорту України  
Донбаський державний педагогічний університет  
Київ, Слов'янськ, Україна

---

Спортивну діяльність як архетипову форму культури варто вважати наріжною сферою соціальної та культурної активності особистості, котру необхідно розглядати у якості феномена, що постав як об'єкт самостійного соціально-філософського дослідження лише в другій половині ХХ століття. Бурхливий розвиток глобалізованого світу, трансформаційні зрушення соціокультурного простору, якісна зміна фундаментальних інфраструктур життя мільйонів людей та подальше утвердження масової культури не можуть не підвищувати інтерес до осмислення вольової природи спортивної діяльності як простору соціального буття особистості.

Годиться сказати, що якраз у процесі спортивної діяльності спортсмен перебуває в ситуації не лише перевірки своїх сутнісних фізичних та духовних сил, а й розкриття своїх вмінь, навичок та досягнень, під час якої відбувається його самоствердження та самоактуалізація, перш за все, на основі реалізації таких вольових якостей як ініціативність, самостійність, рішучість, самоконтроль [1, с. 141].

Причому формування вольових якостей спортсмена здійснюється саме під час усвідомленого, цілеспрямованого подолання неминучих труднощів та перешкод, що передбачає максимальну витрату його сутнісних фізичних та духовних сил. Цілком закономірно, що волю, з одного боку, необхідно розглядати у якості специфічного пускового та гальмового інструменту, а вольове регулювання всіх дій спортсмена як осмислену концентрацію й мобілізацію його психофізіологічних можливостей з метою як їх контролю та стримування, так і досягнення омріяної перемоги.

З іншого боку, волю варто розуміти як специфічну форму активності спортсмена, що має на меті усвідомлене регулювання ним своєї поведінки та блокування певних потреб та спонукань, що передбачає встановлення зв'язків між відповідними діями заради досягнення перемоги не лише на спортивному майданчику, а й над самим собою. В свою чергу, волю завжди слід розглядати в нерозривній єдності з такими складовими психіки, як почуття, пізнання, увага та руховими діями спортсмена.

Варто зауважити, що на відміну від таких феноменів суспільного буття як знання, ідеали, переконання, практичні настанови та цінності – вольові ознаки духовності конструюються в значній мірі на протиставленні з волею «Іншого». «Це пов'язане з інтенційним характером вольових прагнень, адже більшість вольових рис – сміливість, рішучість, цілеспрямованість та ін. – вже у своєму змісті потенційно містять ігнорування інтересів «Іншого» [2, с. 93].

Ось чому, головною метою спортивної діяльності є перемога за умов граничних психофізіологічних навантажень та випробувань спортсмена. Не секрет те, що спортивна діяльність, як професійний спорт, спорт вищих досягнень, сприяє дієвій мобілізації вольових, функціональних потенційних сил спортсмена, опосередковано детермінуючи утвердження відповідного резерву, вкрай важливого при виникненні нештатних ситуацій, котрі передбачають дієву мобілізацію усіх наявних функціональних можливостей людини. При цьому, усі потенційні можливості волі як свідомого, максимального напруження сутнісних фізичних та духовних сил спортсмена орієнтовані врешті-решт, на підвищення ефективності спортивної діяльності як унікальної практики духовно-тілесного удосконалення.

Невичерпна енергія активності та потужного прагнення до перемоги й перетворення, впродовж значного часу визначає функціонування не лише всієї матеріальної, а й духовної культури європейських країн. Цілком закономірно, що віра в перемогу, постійно мобілізує спортсмена «під час тренувань і виступів на змаганнях, на подолання неймовірних тілесних і душевних перешкод, доводить спортивне тіло до крайнощів, до постійного самообмеження, до самокатування, до постійного самоконтролю, самодисципліни, а тому спорт створює власну релігію, тобто спортивну релігію, теософію спорту» [3, с. 118]. Тому не випадково, що її основою є пасіонарний, вольовий тип людини, що відповідає за свої дії, орієнтовані на повсюдне перетворення, не стільки навколишнього середовища, скільки власного буття. Ось чому, спортсмен як втілення відповідного тілесного образу, завжди прагне не стільки перевершити самого себе, скільки вийти за межі своїх сутнісних тілесних можливостей і як тілесно-духовна жива людська істота, внаслідок виснажливих тренувань, широкого кола обмежень, на межі ризику втрати здоров'я і життя є яскравим зразком волі, мужності витривалості, самодостатності як наріжних людських рис.

В контексті наших роздумів постає нагальна потреба звернути особливу увагу на сутнісні риси тілесності як неабиякого елементу змагальності, що є надійним фундаментом спортивної діяльності та дослідити її крізь призму здійснення спортом своєї загальнокультуротворчої місії. «Культура в цілому є те, – наголошує М. Візітей, – що зростає стихійно по ходу розгортання власних потенцій буття в точці тілесної присутності індивіда – і, отже, зростає як процес реалізації сутнісних можливостей самої людської тілесності. І культура одночасно є те, що забезпечує такого роду присутність людського індивіда у бутті, в межах якого вольове – тілесно зумовлене – зусилля цього індивіда стає важливим фактором життя і відтворення даного буття у вищих його формах» [4, с. 220].

Людиновимірний вимір спорту реалізується в тому, що внаслідок тілесно-вольового зумовленого акту особистості спортсмена відбувається відтворення його буття в специфічних, рафінованих формах, показником чого необхідно уважати

його перемоги на авторитетних як міжнародних, так і національних спортивних змаганнях, перш за все, Олімпійських іграх.

Якраз тілесна здібність особистості перебуває у витоках її формування як істоти соціальної, в силу того, що визначальною людською здібністю, що в результаті еволюційно-історичного розвитку особистості постає олюдненою, є фізична, рухова тілесна здібність людини. Наочним прикладом того, як спорт, фундаментом якого слід вважати тілесну здібність людини, формує цілісну, збалансовану, гармонійну є гостре відчуття спортсменом омріяного стану переможця спортивних змагань, котрий слід вважати пізнанням буття у досвіді «пікових переживань». Знаходячись в подібному стані люди, наголошує А. Маслоу, багато в чому, залежать вже не стільки від зовнішніх, скільки від внутрішніх детермінант, котрими варто вважати «закони їхньої власної внутрішньої природи» [5, с. 60]. Неабияке місце серед них займають творчі імпульси, таланти, потенційні можливості, здібності, потреба пізнати самого себе, що визначають в значній мірі зміст життєвого світу людини, зокрема й спортсмена.

Причому, не розуміючи сутнісних характеристик аналізованих «пікових переживань», вкрай складно дослідити сутність вольового виміру спортивної діяльності, надійним фундаментом якої є тілесна здібність особистості. Окрім того, саме знаходячись в ситуації «пікових переживань» спортсмен, разом з тим, ще перебуває у ігровій напрузі, котра переважає в індивідуальних різновидах спорту, таких, як, наприклад, стрільба з луку. Таким чином, в спортивному змаганні ігрова напруга, як важлива риса стану «пікових переживань», досягає максимально гранично високої відмітки.

Цілком закономірно, що яскравий психо-емоційний стан людини, що відчуває Буття в досвіді «пікових переживань», варто розглядати, як таку неповторну мить, під час якої людина зазнає благоговіння, значний екстаз захват, та в дійсності зазначенні пікові переживання втілюють ланцюжок буттєвих цінностей таким чином, яким людина усвідомлює себе перетвореною ними.

Отже, в нерозривному ланцюжку буттєвих цінностей, що самоактуалізують, перетворюють людину, важливе місце належить тілесності, як основи спортивної діяльності, котру варто розуміти як досить складну самовідновну та саморегуляторну систему, що існує і розвивається на ґрунті притаманних їй принципів самозбереження та пристосування. В свою чергу, надійними механізмами подальшої активізації змагального процесу як неабиякого фундаменту спортивної діяльності як архетипової форми культури слід вважати її емоційно-вольову регуляцію.

### Література

1. Олійник Н.А., Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія / Н.А. Олійник, С.М. Войтенко. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.

2. Ковтун Н.М. Воля як основа соціальної активності: теоретико-методологічний аналіз: монографія / Н.М. Ковтун. – Житомир: Вид-во Євенок О.О. 2014. – 292 с.

3. Ібрагімов М. М. Аскеза як праобраз фізичної культури у теософській концепції самозбереження людини / М. М. Ібрагімов // Мультиверсум : Філософський альманах. – 2013. – Вип. 2 (120). – С. 111 – 121.

4. Визитей Н. Н. Социология спорта. Курс лекций / Н. Н. Визитей. – К. : НУФВСУ «Олимпийская литература», 2005. – 247 с.

5. Маслоу А. Психология бытия / А. Маслоу. – М. : «Релф-бук» – К. : «Ваклер», 1997. – 304 с.

---

## АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ СПОРТИВНОГО ПРАВА

---

**Порохнявий А. В.**

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ  
Дніпро, Україна*

---

**Вступ.** Спортивне право – це комплексна галузь права, що представляє собою сукупність правових норм, що регулюють суспільні відносини, які складаються в сферах спорту і фізичної культури. Спортивне право є одним з найновіших напрямків юриспруденції в Україні. В даний час механізм правового регулювання спортивної та фізкультурної діяльності постійно вдосконалюється, стає все більш розвиненим і тонким. Спортивне законодавство постійно розширюється, накопичується і розширюється практика судова та адміністративна.

**Мета.** Розглянути основні проблеми спортивного права та спортивного законодавства на сучасному етапі, виявити існуючі прогалини у спортивному законодавстві.

**Методи.** Спортивний спір – це конфлікт суб'єктів фізичної культури і спорту з приводу взаємних прав і обов'язків у сфері спорту, а також їх розбіжності, що виникають з відносин, хоча і не є відносинами у сфері спорту, але впливають на права і обов'язки цих осіб як суб'єктів фізичної культури і спорту [1].

Класифікацію спортивних спорів можна розглядати наступним чином:

- 1) виходячи з рівня, на якому виник спорт: національні та міжнародні рівні;
- 2) залежно від правового положення, в якому виступає спортсмен в рамках конкретного спору: загальне (розглядається системою судів загальної юрисдикції) та спеціальне, характеризується особливістю відносин (спортивний характер відносин) між суб'єктами.

Спортивні спори, що носять спеціальний характер, можна класифікувати за характером розглянутих спорів:

- спори, що стосуються майнових прав та інтересів суб'єктів спортивної діяльності, в тому числі, пов'язані з визначенням статусу і порядком переходів (трансферів) спортсменів (гравців), спори, що впливають з агентської діяльності та інші майнові спори;

- спори, пов'язані з оскарженням дій і рішень фізкультурно-спортивних організацій будь-яких організаційно-правових форм і форм власності, а також всіх інших організацій;

- спори, пов'язані із застосуванням спортсменами заборонених речовин і препаратів (допінгу);

- спори між спортивними організаціями щодо немайнових прав;

- спори між спортивними організаціями та об'єднаннями вболівальників.

**Результати.** Спортивні спори, що носять спеціальний характер, можна класифікувати за характером розглянутих спорів:

- спори, що стосуються майнових прав та інтересів суб'єктів спортивної діяльності, в тому числі, пов'язані з визначенням статусу і порядком переходів (трансферів) спортсменів (гравців), спори, що впливають з агентської діяльності та інші майнові спори;

- спори, пов'язані з оскарженням дій і рішень фізкультурно-спортивних організацій будь-яких організаційно-правових форм і форм власності, а також всіх інших організацій;

- спори, пов'язані із застосуванням спортсменами заборонених речовин і препаратів (допінгу);

- спори між спортивними організаціями щодо немайнових прав;

- спори між спортивними організаціями та об'єднаннями вболівальників.

**Висновки.** Проблеми, пов'язані з базовим спортивним законодавством, на даний момент стоять найбільш гостро. Деякі країни мають велике законодавство (в тому числі кодифіковане), що регламентує спортивну діяльність як прикладну, так і наукову, але більшість держав обмежуються лише програмними заявами і планами розвитку спорту.

Проблеми, пов'язані з базовим спортивним законодавством, на даний момент стоять найбільш гостро. Деякі країни мають велике законодавство (в тому числі кодифіковане), що регламентує спортивну діяльність як прикладну, так і наукову, але більшість держав обмежуються лише програмними заявами і планами розвитку спорту.

Зараз приймається безліч заходів, спрямованих на підвищення результативності, естетичності, а також видовищності спортивних заходів, що включають в себе різні спортивні змагання, тренінги, майстер-класи і т.д. варто відзначити, що всупереч розхожій думці, видовищність спорту відіграє величезну роль у підвищенні привабливості спорту, оскільки це може залучити додаткові кошти до бюджету [3]. Тому бачиться необхідним закріпити видовищність у якості одного з принципів організації спортивних заходів.

Розвиток спортивного законодавства необхідний ще й тому, що спорт зачіпає і впливає на багато життєвих аспектів – демографічну ситуацію, здоров'я населення в цілому, а головне – демонструє авторитет країни на міжнародній арені.

#### Список використаних джерел

1. Чубаров В. В. До теорії та практики спортивного арбітражу. Основні проблеми приватного права. Збірник статей до ювілею доктора юридичних наук, професора Олександра Львовича Маковського / відп. ред. В. В. Вітрянський, Е. А. Суханов. М.: Статут, 2018. С. 420.
2. Бордюгова Г.Ю. Міжнародне спортивне право як основа для формування національної галузі права «Спортивне право України»: автореф. дис. канд. юр. наук, Київ, 18 с.
3. Саннікова М.В. «Правове регулювання фізичної культури та спортивної діяльності в Україні», Слобожанський науково-спортивний вісник, № 5(67), С. 33-38.

---

#### ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СУДНОМОДЕЛЬНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ: ДІЯЛЬНІСНИЙ АСПЕКТ ФЕДЕРАЦІЇ

---

Шитікова Є. А.

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

---

**Вступ.** Станом на сьогодні судномодельний спорт набирає все більшої популярності. З одного боку як напрям науково-технічної творчості школярів та молоді, з іншого – як один з визнаних неолімпійських видів спорту. На розвиток судномодельного спорту вказує і той факт, що українські спортсмени на міжнародній арені все частіше створюють конкуренцію представникам країн Європи та Азії. Багато в чому такі досягнення пов'язані з діяльністю федерації та заходів, що вона здійснює для розвитку та популяризації виду спорту.

**Мета** – проаналізувати діяльність федерації для розвитку судномодельного спорту на сучасному етапі.

**Методи:** аналіз інформаційних джерел та матеріалів мережі Інтернет, синтез та узагальнення.

**Результати.** За результатами спортивної діяльності у 2008 році Федерація судномоделізму і судномодельного спорту (далі – ФСССУ) отримала статус «Національна», який у 2015 році було підтверджено наказом Мінмолодьспорту як такий, що діє без строку.

У федерації офіційно зареєстровано 21 відокремлений підрозділ. З 1992 року ФСССУ входить до складу Всесвітньої Федерації судномоделізму і судномодельного спорту «NAVIGA», яка вже понад 50 років об'єднує 36 країн світу.

Судномодельний спорт об'єднує більш ніж 70 різних класів моделей, які за технічними характеристиками, згідно з міжнародними правилами, розподіляються на 6 секцій. По кожній секції проводяться окремі чемпіонати і Кубки світу, Європи, України.

За період з 1991 по 2021 роки українські спортсмени вибороли у Чемпіонатах світу та Європи 592 медалей та встановлено 17 рекордів світу та Європи (рис. 1).

| 1 місце | 2 місце | 3 місце | всього |
|---------|---------|---------|--------|
| 227     | 194     | 171     | 592    |

Рис. 1 Досягнення українських спортсменів на міжнародній арені

За високі досягнення спортсменам та тренерам за 30-ти річну історію розвитку судномодельного спорту в Україні присвоєно спортивні звання (рис. 2).

| МСУ | МСУМК | ЗМСУ | ЗТУ |
|-----|-------|------|-----|
| 123 | 59    | 5    | 2   |

Рис. 2 Присвоєні спортивні звання в судно модельному спорті

Щорічно Федерація проводить близько 30 спортивних заходів Всеукраїнського рівня: Чемпіонати та Кубки України, суддівські семінари. Судді Федерації Міжнародної категорії регулярно беруть участь у роботі суддівських колегій Чемпіонатів світу та Європи. Серед членів Федерації 10 суддів міжнародної категорії та 10 суддів національної категорії.

З метою залучення дітей та учнівської молоді до занять судномодельним спортом вже протягом 10 років Чемпіонати проводяться спільно зі Всеукраїнськими змаганнями учнівської молоді, що призвело до підвищення спортивної майстерності юніорів. Також, Федерація бере активну участь в організації та проведенні обласних та міських змагань з судномодельного спорту серед учнівської молоді. Окрім цього, у всіх містах України провідні спортсмени, які мають звання Майстер спорту, Майстер спорту міжнародного класу здійснюють підготовку майбутніх висококласних спортсменів-судномоделістів, працюючи керівниками гуртків та секцій з судномодельовання, що функціонують в системі закладів позашкільної освіти Міністерства освіти і науки України (МОН) і належать до спортивно-технічного профілю [2].

В ході гурткової роботи, тренери/керівники гуртків створюють такі умови, які б захоплювали та зацікавлювали гуртківців до регулярних занять. Зокрема, враховуючи специфіку спортивно-технічних видів спорту, заняття орієнтовані не лише на розвиток техніко-технологічних вмінь та інженерних навичок, але і на поглиблення знань з фізики, креслення, математики та інших дисциплін. Під час виготовлення моделей у вихованців відбувається розвиток творчості та креативності, дрібної моторики, навички роботи з інструментами. Створення

сприятливої атмосфери в гуртку сприяє покращенню комунікативних здібностей, відносини в групі будуються на принципах взаємоповаги та взаємодопомоги, оскільки подальша змагальна діяльність пов'язана не лише з індивідуальним заліком, але і передбачає командну участь.

Наразі одним з найбільш важливих завдань освіти та спорту є соціалізація дітей з особливими освітніми потребами (далі – ООП) та їх інтеграція в соціум. Останніми роками у позашкільній освіті актуалізувались питання інклюзії та включення дітей з особливими освітніми потребами, що вплинуло на необхідність створення умов для навчання таких дітей спільно з практично здоровими дітьми в одному колективі.

Задля цього, згідно Стратегії розвитку позашкільної освіти, з'являється необхідність оновлення змісту навчального матеріалу, створення якісного методичного забезпечення, застосування різноманітних інформаційно-комунікаційних технологій, організація сприятливого мікроклімату в групі з дітьми з ООП. Наразі, члени ФСССУ активно залучаються до оновлення навчально-методичного забезпечення, зокрема, є співавторами навчальної програми з судномодельовання і судномодельного спорту для дітей з ООП. Ґрунтуючись на компетентнісному підході до навчання, програма спрямована на формування у дітей пізнавальної, проєктно-технологічної та соціально-психологічної компетентностей [2].

Розвитку технічної творчості дітей, зокрема дітей з ООП, на даний момент часу відводиться особлива роль, тому що в епоху становлення постіндустріального суспільства, відчутно зростає значущість інтелектуального і творчого потенціалу людини. У свою чергу, судномоделізм та судномодельний спорт сприяють розвитку інтелектуальних здібностей дитини за рахунок видів діяльності, пов'язаних з технікою та технологіями.

Федерація постійно здійснює роботу з популяризації та поширенні інформації щодо судномодельного спорту, а саме: публікуються матеріали про судномодельний спорт у всеукраїнському журналі «Шкіпер» (член Федерації входить до редакційної ради журналу); телекомпанією ГЛАС знято та регулярно транслюється по ТБ фільм «Поезія морської стихії»; на спортивні заходи запрошуються представники місцевих ЗМІ.

В рамках національно-патріотичного виховання молоді проводиться спільна робота з Міноборони України (Головний штаб ВМС ЗСУ), Всеукраїнською асоціацією ветеранів-підводників, Українським державним центром позашкільної освіти та Національним університетом кораблебудування імені адмірала Макарова (м. Миколаїв).

**Висновки.** Судномодельний спорт – це технічний вид спорту, пов'язаний з проєктуванням та спорудженням самохідних, радіокерованих та інших моделей суден, кораблів і яхт різних класів для участі у спортивних змаганнях. Діяльність

ФСССУ пов'язана з удосконаленням методичного та інформаційного забезпечення, а також орієнтована на підготовку кваліфікованих спортсменів та організацію спортивно-масових заходів на високому рівні з метою підвищення популярності судномодельного спорту в Україні.

### Література

1. Биковська О. В. Позашкільна освіта: теоретико-методичні основи : моногр. / О. В. Биковська. – К. : ІВЦ АЛКОН, 2008. – 336 с.
2. Навчальна програма з позашкільної освіти науково-технічного напрямку «судномодельовання і судномодельний спорт «командою на абордаж» [Електронний ресурс]. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://fsssu.org.ua/uk/?cat=20>.

---

## ІСТОРИЧНІ ВІХИ РОЗВИТКУ ТА УПРАВЛІННЯ В БАДМІНТОНІ

---

Шундяк А. В., Савіна О. Ю.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна

---

Бадмінтон – це стародавній вид спорту який зародився ще в Китаї в V ст. до н.е. Тоді бадмінтон мав назву «ті цзянь цзи». Але сучасну назву, бадмінтон отримав приблизно у другій половині XIX ст. в Англії завдяки англійським морякам які повернулися з Індії. Ця гра нагадувала сучасний бадмінтон, але грали в неї не ракетками, а долонями. Є версія, за якою група моряків публічно продемонструвала нову гру 1870 року в містечку Бадмінтоні (графство Глостершир). За назвою містечка гру почали називати бадмінтон [1].

У 1887 році були видані перші правила гри в бадмінтон, основу яких склали правила індійської гри «Пуне», а у 1893 році була заснована перша міжнародна Асоціація бадмінтону. Гра широко поширилася майже у всіх частинах світу і в більшості країн набула спортивного спрямування.

5 липня 1934 року було створено Міжнародну федерацію бадмінтону (МФБ) і не випадково більшість країн, які були засновниками федерації, входили до колишньої Британської Імперії – це Англія, Голландія, Данія, Ірландія, Канада, Нова Зеландія, Уельс, Франція, Шотландія. Зараз членами Міжнародної федерації бадмінтону є 186 країн усіх континентів. МФБ проводить багато змагань, основними з яких є Кубок Томаса (фактично Чемпіонат світу серед чоловічих національних команд, проводиться з 1948 року), Кубок Убер (фактично Чемпіонат світу серед жіночих національних команд, проводиться з 1956 року), Кубок Судірмана (фактично Чемпіонат світу серед змішаних національних команд, проводиться з 1989 року). Також проводяться офіційні особисті чемпіонати світу – перший проходив у 1977 році у місті Мальме (Швеція). З 1992 року змагання з бадмінтону проводяться і в рамках Олімпійських ігор (вперше пройшли в Барселоні, змагання по телебаченню дивилися понад 1 млрд глядачів).

Окрім того, МФБ проводить велику кількість особистих турнірів – це турніри Суперсерії та Гранпрі. У 1967 році одинадцятьма країнами (Австрія, Бельгія, Чехословаччина, Данія, Англія, Фінляндія, Німеччина, Нідерланди, Норвегія, Швеція, Швейцарія) була заснована Європейська конфедерація бадмінтону. Зараз до Європейської конфедерації входять федерації 52-х країн Європи. У 1968 році пройшов перший Чемпіонат Європи [1, 2].

В Україні роком народження бадмінтону можна вважати 1960 рік. В цьому році відбувся спортивний поєдинок між командами міст Львів та Москва. Також в 1960 році відбулися перші змагання за участю команд Києва, Харкова, Львова та інших міст України. У 1962 році вже зустрічалися команди республік України, Білорусії, Росії, Азербайджану, Казахстану, Таджикистану.

1992 року була заснована Федерація бадмінтону незалежної України. Сьогодні Україна є членом Всесвітньої федерації бадмінтону та Європейської конфедерації бадмінтону. Мета роботи Федерації – розвиток та популяризація бадмінтону в Україні та за її межами. Щороку проводяться командні та особисті Чемпіонати України, спортсмени під жовто-блакитним прапором беруть участь у численних міжнародних турнірах та Чемпіонатах. Українські спортсмени входять до сотні найкращих спортсменів світу та п'ять разів брали участь у Олімпійських Іграх [1, 2]. Розвиток цього виду спорту в Україні не можливий без вмілого управління спортивними проєктами (СП) з бадмінтону.

Термін «проєкт» поєднує в собі різноманітні види діяльності які характеризуються спрямованістю на досягнення конкретних цілей, координованістю дій та обмеженості в часі, також на створення унікального продукту, послуги або результату [3].

Під СП в бадмінтоні розуміють комплекс заходів зі спорту вищих досягнень або масового спорту, що направлені на створення унікального продукту (спортивного результату, покращення здоров'я людини, підвищення престижу нації) в умовах часових та ресурсних обмеження [4].

Управління проєктом – це застосування знань, навичок, інструментів і методів до робіт проєкту для задоволення вимог, що пред'являються до проєкту [3].

Управління Федерацією Бадмінтону України (ФБУ) виконується завдяки президенту ФБУ та його команди яка охоплює такі посади як [2]:

- Віце президент
- Генеральний секретар
- Голова суддівської комісії
- Голова тренерської ради
- Голова спортивно-технічної комісії
- Голова любительської-ветеранської комісії
- Представник спортсменів

- Старший тренер з пара- та дефбадмінтону
- Національний координатор програми ShuttleTime у загальноосвітніх навчальних закладах, закладах середньої та вищої освіти
- Представник ФБУ по міжнародним зв'язкам та комунікаціям
- Представники областей України

До війни серед стратегічних цілей СП можна було зустріти: нове будівництво спортивних центрів, проведення міжнародних та національних спортивних заходів тощо.

З початком та протягом повномасштабної війни відбулося значне переосмислення цінностей як на індивідуальному, так і на колективному рівнях. Тепер людей більше хвилюють безпека, стабільність, підтримка країни у можливий для себе спосіб (ЗСУ, економічна активність, волонтерство) та активна проукраїнська позиція. «We are proud to be Ukrainians!» – це слоган, який багато організацій додали до всіх своїх внутрішніх та зовнішніх комунікацій. Деякі компанії оновили свої стратегії з корпоративно-соціальної відповідальності й додали окремий напрямок підтримки країни (наприклад, «Glory to Ukraine», «Ukraine First», «National Identity»).

Багато спортивних закладів і не тільки з початку війни зробили акцент на тому, щоб убезпечити своїх розробників та їхні сім'ї (релокації в межах та за межами України, зміна робочого графіку зі стандартного на більш гнучкий, з можливістю перейти в укриття тощо). Спортивні організації різного рівня та підпорядкування також активно підтримують психічний та емоційний добробут своїх колег, розвивають й координують благодійні проекти та корпоративне волонтерство (наприклад, багато організацій, що мають представництва в інших країнах, активно долучали своїх співробітників до допомоги біженцям з України). Також великий акцент зробили на внутрішніх комунікаціях та спілкуванні з командами. Emergency teams багатьох організацій працювали 24/7 для координації та допомоги людям.

Зміна ціннісних орієнтирів в сьогоденні потребує дослідження цінностей стейкхолдерів СП для забезпечення ефективного управління такими проектами та досягнення поставлених перед ними цілей.

#### Список літератури

1. Левенштейн І., «Усе буде бадмінтон». Київ, ОМІКО. 2021.с. 59.
2. Історія бадмінтону. URL: <https://ubf.com.ua/istoriya-badmintonu/>
3. PMBOK Guide6th. URL: <http://www.studfiles.ru/preview/1811796/> (дата звернення 23.09.2022).
4. Меленчук В. М., Савіна О. Ю. Проектний менеджмент в спорті. сучасні реалії. XVII Міжнародна науково-практична конференція «Управління проектами у розвитку суспільства». Київ, КНУБА. 2020. С. 240 – 244.

**ДЛЯ НОТАТОК**





**РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ:  
НОВІТНІ ВИКЛИКИ, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**Матеріали  
Міжнародної онлайн-конференції студентів,  
аспірантів і молодих вчених**

*28–29 жовтня 2022 року*

Головний редактор *О. В. Кувалдіна*  
Комп'ютерне верстання *В. В. Москаленко*

---

Формат 60×84/8. Ум. друк. арк. 28,97. Тираж 100. Зам. № 1912-37  
Видавець і виготівник Національний університет кораблебудування  
імені адмірала Макарова  
просп. Героїв України, 9, м. Миколаїв, 54007  
E-mail : [publishing@nuos.edu.ua](mailto:publishing@nuos.edu.ua)  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6402 від 19.09.2018 р.