

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІХ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 10–11 листопада 2022 року)

Суми
Сумський державний університет
2022

*Рекомендовано до видання
вченою радою Навчально-наукового медичного інституту
Сумського державного університету
(протокол № 2 від 17 жовтня 2022 року)*

I-66 Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей IX Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 10–11 листопада 2022 р. – Суми: Сумський державний університет, 2022. – 171 с.

Збірник містить наукові матеріали, присвячені висвітленню різних питань із модернізації системи фізичного виховання в закладах вищої освіти, технологій e-learning у системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту, підвищення якості освіти в системі фізичного виховання і спорту, сучасних технологій навчання плавання дітей, формування здорового способу життя студентської молоді, соціально-економічних та програмно-нормативних засад підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту, оздоровлення, фізичної терапії та рухової рекреації різних груп населення.

Тези доповідей становлять теоретичний і практичний інтерес для студентів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових співробітників.

УДК 37.091.214.18:796:005.591.6(063)

© Сумський державний університет, 2022

ЗМІСТ

с.

СЕКЦІЯ 1–3

Siryk A. E., Gladchenko O. R. IMPLEMENTATION OF BADMINTON IN THE NEW UKRAINIAN SCHOOL.....	10
Антіпіна А. О., Стасюк Р. М. МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ У ДЗЮДО.....	12
Баранівська В. В., Петренко О. П. РОЛЬ ТРЕНЕРА В ПЕРСОНАЛЬНОМУ ТРЕНУВАННІ ЛЕГКОАТЛЕТА.....	15
Бугайов О. Е., Король С.А. СПЕЦИФІКА ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	17
Буглак А. М., Стасюк Р. М. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ТА ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КАРАТИСТІВ 14-15 РОКІВ.....	20
Волинець А. О., Пилипей Л. П. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ЯК ОСНОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	23
Волощук Р. О., Остапенко Ю. О. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	27
Гончар І. Г., Долгова Н. О. СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА ЗБІРНОЇ КОМАНДИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ ТА ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ.....	29
Гончар І. Г., Корж С. О. ПІДВИЩЕННЯ ШВИДКІСНО- СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТИБУНІВ У ДОВЖИНУ ТА ПОТРІЙНИМ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ.....	31
Гончаренко І.Ю., Сергієнко В.М. ГОТОВНІСТЬ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УМОВАХ ТРЕНЕРСЬКОЇ ПРАКТИКИ.....	34
Долгова Н. О., Нікітенко В. О. АНАЛІЗ ВИСТУПУ СПОРТСМЕНІВ-ІНВАЛІДІВ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ НА ІГРАХ НЕСКОРЕНИХ 2022 РОКУ В ГААЗІ...	37

Дробоног О. М., Стасюк Р. М. ФАКТОРИ УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ЕФЕКТОМ НАВАНТАЖЕННЯ У МІНІ- ФУТБОЛІ.....	39
Евдокімов Є.М., Остапенко Ю. О. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	41
Забара В. М., Сергієнко В. М. ТАКТИЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ, ЯК СКЛАДОВА БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ КАРАТИСТА.....	44
Камишніков А. Ю., Пилипей Л. П. ПІДВИЩЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ 11–12 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	48
Коломєєць Д. І., Стасюк Р. М. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО- ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ І РОЗВИТОК ЇХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.....	52
Коцур Д. О., Стасюк Р. М. ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ НАВИЧОК У ДЗЮДОЇСТІВ 14-16 РІЧНОГО ВІКУ.....	55
Лата О. Ю., Остапенко Ю. О. ПОБУДОВА РІЧНОГО ЦИКЛУ ТРЕНУВАНЬ КАРАТИСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ.....	57
Лозовий А. Л. ЗМАГАННЯ З КАРАТЕ, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	60
Марченко І. О., Сірик А. Є. ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ СПОСОБАМ ПЕРЕСУВАННЯ НА ЛИЖАХ.....	62
Назаренко В. В., Стасюк Р. М. ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БАЗОВОЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ.....	64
Нікітенко В. О. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПРИНТЕРІВ.....	67
Остапенко Ю. О., Остапенко В. В. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ВІКОМ 10-12 РОКІВ.....	70
Парфило В. А, Бурла А. О. УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ОСНОВІ КОМПЛЕКСНОГО ПІДХОДУ.....	74

Петренко О.П., Аббасова М.Б. ЗАСТОСУВАННЯ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З КАРАТЕ.....	76
Петренко О.П., Хуторна І. В. ВПЛИВ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ...	78
Самокиш К. О., Стасюк Р. М. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ.....	80
Сірик А. Є., Мартиненко В. Р. КОНТРОЛЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ.....	83
Тимошенко Д. Г., Стасюк Р. М. СПЕЦИФІКА ПРОЯВУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОРОТАРІВ У ФУТБОЛІ.....	85
Ткаченко І. М., Остапенко Ю. О. ЧИННИКИ ВПЛИВУ НА ТОЧНІСТЬ КИДКІВ МЯЧА В БАСКЕТБОЛІ.....	87
Усик Б. В., Остапенко Ю. О. РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛІ.....	90
Яровий О. В., Стасюк Р. М. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У МІНІ-ФУТБОЛІ.....	92

СЕКЦІЯ 4-5

Босько В. М. Кошман В. О. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ-ПЛАВЦІВ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ ЗА МЕТОДИКОЮ САН...	95
Гулевська В. С. ОРГАНІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВИХ ПАНДЕМІЇ.....	98
Долгова Н. О., Авраменко В. Д. ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ДОДАТКІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА».....	100
Долгова Н. О., Гейко А. І. РОЛЬ І МІСЦЕ ТІЛОВИХОВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ МОЛОДІ.....	103
Некроєнко Т. О., Долгова Н. О. АНАЛІЗ ВИКОРИСТАННЯ «РОЗУМНОГО» ГОДИННИКА GARMIN ТА МОБІЛЬНОГО ДОДАТКУ GARMIN CONNЕСТ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ.....	105
Нестеренко О. С., Петренко Н. В. СУЧАСНІ ВИДИ ФІТНЕСУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	108

Сірик А. Є., Мигаль Д. С. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ.....	110
Стародубова Д., Петренко Н. В. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	112
Трушина А. М., Овдієнко П. О. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ПРИКЛАДІ ЗАСТОСУВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ОРГАНІЗОВАНИХ ГУРТКІВ.....	114

СЕКЦІЯ 6-7

Андрієнко Л. О., Ситник О. А. ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОГО СТРУСУ ГОЛОВНОГО МОЗКУ.....	118
Арбузова В. Т., Король С. А. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ВІКУ.....	122
Атаман Ю. О., Старцев Д. В., Хоружий Б. О. ОБЛИВОСТІ ПОРУШЕННЯ ПРОВІДНОСТІ ЗОНИ ПРАВОЇ НІЖКИ ПУЧКА ГІСА У МОЛОДИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	125
Бабенко Я. А., Мірошніченко В.М. ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ ПРИ СИНДРОМІ «ПЛЕЧЕ ПЛАВЦЯ».....	127
Бріжата І. А., Олешко Т. М. ПОШИРЕНІСТЬ ЗАГАЛЬНИХ СКАРГ У СПОРТСМЕНІВ З ОЗНАКАМИ ПОРУШЕННЯ ОРТОСТАТИЧНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ.....	130
Бурла А. О., Кисельов М. Р. ВПЛИВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ З ФІТНЕСУ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ МАСИ ТІЛА ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	132
Бурла О. А., Бурла А. О. ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОЗБЕРЕЖЕННЯ СТУДЕНТІВ, ЯК ОСНОВА СОЦІАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ.....	134
Василенко Д. М., Петренко Н. В. ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РАННІМ ПЛАВАННЯМ НА ОРГАНІЗМ ДІТЕЙ...	138
Гуцол Є. М., Пилипей Л. П. НАГАЛЬНА НЕОБХІДНІСТЬ НОСОВОГО ДИХАННЯ ЧЕРЕЗ НІС СПОРТСМЕНАМИ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ COVID-19.....	140
Дьяченко С. В., Пилипей Л. П. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	142

Єжова О. О., Зубань Ю. О., Лисянський Д. В. ПОТЕНЦІАЛ ТЕХНОЛОГІЙ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ПРИ АМПУТАЦІЇ КІНЦІВОК.....	146
Захарченко К. В., Долгова Н. О. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФУНКЦІЇ РІВНОВАГИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	148
Костюкова Ю. С., Долгова Н. О. АНАЛІЗ ПРОГРАМ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ ФІТНЕСУ З ЖІНКАМИ 25–30 РОКІВ.....	151
Сірик А. Є., Гостев О. І. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПІСЛЯ ДОВГОТРИВАЛОЇ ІММОБІЛІЗАЦІЇ НИЖНІХ КІНЦІВОК	154
Степаненко О. С., Гордійчук Є. М. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ БОЙОВОЇ ТРАВМИ КІНЦІВОК У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ (АДАПТОВАНИЙ ДО ВІЙСЬКОВОЇ ФОРМИ КРОВОСПИННИЙ ТУРНИКЕТ).....	156
Чибісова Є. В., Долгова Н. О. СТРУКТУРА ПОПЕРЕДНЬОГО МАСАЖУ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО СТРІЛЬБИ З ЛУКА.....	161
Шевець В. П., Лобзіна Т. А. АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ХВОРОБІ ПАРКІНСОНА.....	164
Шевець В. П., Мірошніченко В. М., ОСОБЛИВОСТІ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ ПРИ ЛІКУВАННІ С-ПОДІБНОГО СКОЛІОЗУ ІІІ СТАДІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	168

СЕКЦІЯ 1

**МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**MODERNIZATION OF PHYSICAL EDUCATION SYSTEM
FOR INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION**

СЕКЦІЯ 2

**ТЕХНОЛОГІЇ E-LEARNING
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**E-LEARNING TECHNOLOGIES
IN THE SYSTEM OF TRAINING OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORT SPECIALISTS**

СЕКЦІЯ 3

**ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ
В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**IMPROVING THE QUALITY OF EDUCATION
IN THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

IMPLEMENTATION OF BADMINTON IN THE NEW UKRAINIAN SCHOOL

A. E. Siryk, a s. teacher, O. R. Gladchenko, a s. teacher
Sumy State University
a.siryk@med.sumdu.edu.ua
o.gladchenko@el.sumdu.edu.ua

Introduction. Reformation of the main directions of pedagogical education in modern realities needs changes in the structure of organizational and methodical support and innovative approaches, active forms and methods of learning which form the creative personality of the student.

Introduction of modern types of sports and their elements into the educational programs of new Ukrainian school (NUS) helps with this problem. This will undoubtedly affect the socialization of children in the school environment, increase the interest of schoolchildren in physical education lessons, increase their motor activity, expand knowledge in the field of physical education and sports. Badminton should become one of these means of physical education. The importance and high efficiency of schoolchildren's physical education by means of badminton is growing significantly due to the fact that children show a special interest in game sports.

Purpose. Creation of pedagogical conditions for the introduction of the variable module "Badminton" into the educational programs of NUS.

Presentation of the research material. Badminton is one of the most popular and affordable sports today. Initiated and developed by the Badminton World Federation (BWF) in 2012, the new concept of the development of this sport in the world, the most adapted for children's perception was met by the public with great enthusiasm. The program aimed at the promotion and popularization of badminton in the school environment was called "Shuttle Time".

The "Shuttle Time" program helps NUS teachers to plan and conduct interesting badminton lessons, and to help children of all

ages and levels of training successfully play badminton. Students can acquire the necessary basic knowledge, skills, and abilities to play badminton during physical education lessons. They also improve physical form, master the positive image of badminton as a sport. There are many options for teachers to implement the program. This program varies the level of tasks, the duration of physical exertion, provides special exercises on technique, game tasks during the lesson. Teachers can visualize their own lesson plans in accordance with their experience or pedagogical ideas of the lesson plan and create new lessons with an emphasis on physical, technical or competitive activity. In order to achieve the main goals of the lesson or game elements, children might have to repeat the lessons and exercises according to their individual needs.

The "Shuttle Time" curriculum is focused on its systematic use at school. It consists of 22 developed lesson notes and 92 accompanying videos. All notes are divided into 4 levels, and the material is based on the knowledge, skills and abilities acquired in the previous chapters. The content of the lesson includes exercises to master techniques, develop motor skills and contains a large number of various games, which allows a teacher with little experience in playing badminton to conduct interesting lessons.

In line with the program, illustrative videos were posted on the BWF website and subsequently the BWF Shuttle Time mobile app was developed, now available in 20 languages and free to download on Google Play and the App Store. This makes it possible to use this program, both by teachers and students, based on the principles of a qualitatively new educational process.

Conclusions. The innovative strategy as a priority for the reform of the National University of Education and Culture needs significant changes in the pedagogical theory and practice of physical education of schoolchildren. These requirements are met by the "Shuttle Time" program, which allows teachers to learn about badminton as sport, plan badminton lessons correctly, conduct safe and exciting lessons, and properly build the process of learning badminton at school.

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ У ДЗЮДО

Антіпіна А. О., магістр, Стасюк Р. М., к.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
Stas-r@ukr.net

Вступ. Сучасна система навчання та тренування вимагає більш повного вивчення. Процес удосконалення підготовки дзюдоїсток вимагає пошуку ефективних засобів і методів підвищення рівня технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки. Однією з головних проблем підготовки дзюдоїсток є навчання тактичним діям, що дозволяють створити сприятливу ситуацію для виконання кидків. Однак відсутність методів виявлення та використання тактичних дій під час проведення кидків призводить до зниження результативності кидка, а найчастіше до зриву атаки та програшу. Вивченню провідних чинників, що зумовлюють рівень спортивної майстерності, присвячено роботи (М. А. Веретельникова, В. В. Романенко, Ю. М. Тропін, 2022; О. Р. Задорожна, Я. П. Галан 2019). Аналіз цих робіт свідчить про те, що високий рівень функціональних можливостей організму та фізичної підготовки дзюдоїстів багато у чому визначає їхню здатність ефективно та з високим ступенем надійності використовувати ТТД у ході змагальної діяльності.

Мета дослідження є підвищення якості освоєння техніко-тактичних дій дзюдоїсток на основі використання ігрових методів навчання.

Виклад матеріалу дослідження. Сучасна теорія навчання базується на положеннях біомеханіки та кінематичної теорії навчання, яка характеризує процес вчення як встановлення певних зв'язків між цією ситуацією та цією реакцією. Теорія біомеханіки має три закони навчання:

1. Закон вправності: чим частіше повторювати необхідне поєднання стимулу та реакції, тим міцніше зв'язок між ними;

2. Закон ефекту: якщо необхідна реакція супроводжується почуттям задоволення, то ймовірність її зв'язку зі стимулом підвищується;

3. Закон готовності: швидкість утворення зв'язку між стимулом та реакцією залежить від відповідності поточному стану організму.

У процесі навчання технічним діям у боротьбі дзюдо рекомендується застосовувати операційний поділ дії, виділяти об'єкти концентрації уваги – основні опорні точки, що дозволить звести до мінімуму час пошуку оптимального варіанта виконання рухової дії.

Удосконалення процесу навчання руховим діям залежить від формування особистості спортсмена, від соціальних та психологічних факторів, що впливають на його поведінку. Таким чином, для успішного навчання та вдосконалення технічних дій раціонально виділяти в техніці моменти концентрації уваги і формувати у учнів орієнтовну основу дії (ОДД). Центральну роль засвоєнні техніко-тактичних прийомів грає мислення спортсмена, розвиток можливості вловлювати, виділяти, відбивати відносини одна із передумов інтелектуального і фізичного вдосконалення молодих спортсменів. Встановлено, що навчання виявлення відносин у галузі дає інтелектуальне (а нашому разі і фізичний розвиток), що дозволяє юному спортсмену виявити відносини у процесі вивчення окремих техніко-тактичних прийомів.

У основі теорії програмованого навчання лежить кібернетична основа, навчання розглядається як складна динамічна система, що включає у себе і керовану систему (навчені) і керуючу (тренер), яка здійснює це управління на основі зворотного зв'язку.

Програмоване навчання має характерні риси: а) розчленування відібраного навчального матеріалу на деякі невеликі частини; б) включення системи розпоряджень щодо послідовного виконання певних дій, спрямованих на засвоєння кожної частини; в) пред'явлення знань щодо перевірки засвоєння кожної цієї частини.

Проблемне навчання це тип розвиваючого навчання, у якому поєднується систематична самостійна пошукова діяльність учнів із засвоєнням ними готових висновків науки, а система методів побудована з урахуванням цілепокладання та принципу проблемності. Застосування ігор у процесі навчання сприяє розвитку свідомості спортсмена та його готовності до здійснення нових видів діяльності, тобто, інтенсивно розвиває його творчі здібності. Існує класифікація навчальних ігор: а) за характером ситуацій; б) за характером ігрового процесу.

У процесі навчання застосовуються навчальні (дидактичні) ігри, вони є особливою формою освітньої діяльності, яка включає наявність педагогічних (освітніх, виховних, розвиваючих) та ігрових цілей та завдань, тобто важлива мотивація досягнення конкретного результату у грі та пізнавальна, що виражається в інтересі до самого процесу навчальної діяльності у грі.

Висновки. Аналізуючи літературу з даної тематики, можна відзначити, що на досягнення перемоги у поєдинку впливають технічний та тактичний аспекти підготовки спортсменок, а також рівень розвитку рухових якостей. Один із найважливіших аспектів підготовки – технічна підготовка чим він різноманітніший, різнобічний, тим більше шансів досягти перемоги. У процесі змагань проведення кидків утруднене чинниками, що збивають: зміна зовнішніх умов, опір суперниці та ін.

Література

1. Веретельникова Н. А., Романенко В. В., Тропін Ю. М. Аналіз підготовленості висококваліфікованих єдиноборців на підставі оцінки сенсомоторних реакцій. *Єдиноборства*. 2022. № 3(25). С. 32-45.

2. Задорожна О. Р., Галан Я. П. Підходи до реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів у дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. №9 (117). С. 40–44.

РОЛЬ ТРЕНЕРА В ПЕРСОНАЛЬНОМУ ТРЕНУВАННІ ЛЕГКОАТЛЕТА

Баранівська В. В., студ., Петренко О. П. к.пед.н., асист.
Сумський державний університет
vikabaranivska00@gmail.com

Вступ. Персональний тренінг – це індивідуальні тренування, які проводяться під пильним наглядом особистого інструктора чи тренера. Зараз такі програми стають дуже популярними. Вони допомагають поліпшити фізичний стан, не завдаючи шкоди організму, також дають можливість тренеру працювати індивідуально з кожною спортсменом. Такі тренування, знахідка для професійного спорту, коли спортсмену потрібно багато уваги та постійний нагляд тренера. Іноді це може буди навіть стимул для праці, персональний тренер шукає для спортсмена ті вправи, які їй підходять та мають позитивний ефект.

Мета дослідження: визначити роль тренера під час персональних тренувань у підготовці спортсменів легкоатлетичної спеціалізації.

Виклад матеріалу дослідження. Сьогодні тренер – одна з найважливіших персон в спорті, без якого тяжко уявити собі спортивну діяльність. Головна мета тренера підготувати спортсмена до спорту вищих досягнень з мінімальною шкодою здоров'ю спортсмена. Увага тренера належить одній особі й він знає рівень навантаження, характер та підхід який можна застосувати до спортсмена. В легкій атлетиці багато факторів, які впливають на результат, такі як: швидкість, силова витривалість, гнучкість, спритність і т. д. Виходячи на вищий рівень спорту постають інші вимоги, як до спортсмена, так і до тренера [1].

Професіоналізм головна складова успіху, це вміння опанувати необхідних навичок та вміти їх реалізувати. Головне в цьому – техніка, це може бути і техніка бігу, і техніка вправи, техніка стрибка чи техніка метання. Головною цілю є те, що з

самого початку потрібно розвивати правильність виконання вправ, за для подальшого просування в спортивні кар'єрі.

Але ще важливіше – це доступність інформації та комплекси вправ, які пропонує тренер. Увага тренера спрямована тільки на одну людину, її увага не розсіюється на багатьох. Вона зосереджується на одній задачі чи проблемі та намагається її виправити. Головним показником професіоналізм тренера є знання, інтелект, а також повинен бути свого роду психологом, вміти підбадьорити та вміти налаштувати на роботу.

Тренування повинно складатися з таких етапів: розминка; підготовча частина; головна частина тренування – це основна частина тренування на, якій виконуються основні вправи для покращення тренувальної майстерності; завершальний етап.

Розминка полягає в підготовці організму до подальшої роботи на тренуванні, починати потрібно повільно з мінімальною шкодою до організму. Підготовча частина є ефективною функціональною підготовкою до основного процесу тренування. Основна частина – сама важлива складова тренування на ній кожен спортсмен виконує вправи, які потрібно для їхньої класифікації. Головне в цьому етапі, на що повинен звертати увагу тренер це послідовність зростання навантаження та якість виконання вправ. Завершальному етап тренування важлива складова тренування, полягає в зменшенні навантаження та поверненню організму в стан, який був на початку тренування.

Висновок. Отже, персональний тренінг – шлях до великих досягнень, в особі тренера багато обов'язків, які він виконує. У легкій атлетиці це відіграє велику роль на підготовці та подальшому шляху спортсмена в кар'єрному руслі. Головне тренер і підопічний на тренуванні повинні ставати, як одне ціле, за для однієї поставленої цілі.

Література

1. Фізичне виховання: легка атлетика-фітнес: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПШ імені Ігоря Сікорського; укладачі: Новицький Ю.В., Гаврилова Н.М., Прус Н.М., Руденко Г.А., Скибицький І.Г., Ускова С.М. Київ, 2021. 152 с.

СПЕЦИФІКА ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

Бугайов О. Е., студ., Король С.А., к.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
bugajoksasa@gmail.com

Вступ. У 2020 року весь світ охопила пандемія COVID-19, відповідно Державні органи управління увели карантинні обмеження, щоб зменшити розповсюдження вірусу, внаслідок чого виходити на вулицю можна було лише в магазини, а всі установи перейшли у дистанційний режим або взагалі закрилися. Ці зміни також вплинули на діяльність спортивних закладів через уведення обмежень організація тренувальних занять у звичному режимі стала неможливою. Оскільки в тренувальному процесі найголовнішим є принцип безперервності, тренерам та спортсменам довелось швидко шукати вихід та адаптуватись до роботи з використанням онлайн-технологій. У той же час, не зважаючи на широкий спектр досліджень пов'язаних із спортивним орієнтуванням [1; 2], залишається не достатньо розкритим тренувальний процес в обмежених умовах спортсменів-орієнтувальників що і визначило актуальність даного напрямку.

Мета дослідження – розкрити засоби та методи навчально-тренувального процесу в умовах обмежень карантинного режиму в спортивному орієнтуванні.

Виклад основного матеріалу. Мотиваційний чинник є головною умовою для організації навчально-тренувального процесу в умовах вимушеної ізоляції. Крім того, фізичне навантаження стало одним із способів уникнути нервового напруження і знизити рівень стресу протягом періоду карантинних обмежень. До уваги був взятий той факт, що вихованці, які займаються в групах початкової та попередньої базової підготовки, мають низький рівень самомотивації, що зумовлено їх віковими особливостями. Для підтримки мотивації учнів тренери КДЮСШ №1 м. Суми почали

використовувати онлайн-сервіси, такі як: Google Classroom та Google Meet. За допомогою цих програм тренери мали змогу тримати зв'язок з вихованцями, проводити теоретичні заняття, тестування та оцінювання теоретично-тактичних знань і навичок, упроваджувати в тренувальний процес комплекси загально-розвиваючих та силових вправ, які не вимагають наявності великої кількості простору та додаткового спортивного інвентарю. Також для засвоєння теоретичних знань використовувалась комп'ютерна гра Catching Features, у якій вихованці могли не лише змагатися зі штучним інтелектом, а і грати на мультиплеері, тим самим засвоюючи теоретичні знання на віртуальній практиці. Одним із плюсів цієї програми є те, що в неї можна завантажувати карти з OCADy і долати дистанції у своєму місті або іншому куточку світу. Також, тренери використовували мобільні додатки-трекери, які дозволяють відстежувати GPS-розміщення користувача під час тренування і зберігають цю інформацію на своїх серверах для подальшого аналізу (Strava, GarminConnect, Adidas Running тощо). Завдяки цим програмам можна було не лише відстежувати параметри якості виконання тренувальних завдань (графіки пульсу, швидкості та ін.), а також влаштовувати міні-змагання, відстежуючи правильність проходження спортсменом дистанції за допомогою записаного GPS-треку. Вихованці мали можливість проходити такі дистанції у будь-який зручний для них час, уникаючи таким чином великих скупчень людей. Фізичні навантаження дозувалися з урахуванням рівня фізичної підготовленості спортсменів, а деталізовані плани на кожне окреме заняття надсилалися персонально кожному учню або у спільноту кожної окремої групи, створену в месенджері «Telegram». Техніко-тактична підготовка у цей період була спрямована на опанування та вдосконалення технічних елементів і прийомів, на формування навичок точного орієнтування карти і співставлення карти з місцевістю, способів орієнтування, специфічних тактичних умінь і навичок. Вдосконалювалися навички інтерпретації карти, орієнтування на місцевості із

здатністю витримувати заданий напрямок руху, визначення і оцінювання пройденої відстані, розпізнавання умовних знаків на місцевості. Проводилася робота з вимірювання відстані на карті й на місцевості, читання карти з компасом за лінійними, точковими, площадними, рельєфними орієнтирами, ознайомлення зі специфікою проходження різних видів дистанцій (за вибором, маркована, у заданому напрямку). Основним дистанційним тестом на місцевості була така вправа, рухаючись по розміченій трасі спортсмен досягає КП, де знаходиться картка з зображенням 4 варіантів місцевості навколо КП. Спортсмен повинен визначити один, що відповідає району КП, і фіксується час та правильність виконання за допомогою електронного годинника. Для отримання зворотного зв'язку тренери використовували формат типу «питання-відповідь» в особистих повідомленнях або груповому чаті.

Висновки. Пандемія COVID-19 унесла великі зміни в життя кожного, що не могло не вплинути на специфіку організації тренувального процесу зі спортивного орієнтування. Проте, вона дозволила в більшій мірі задіяти комп'ютерні технології створити механізми дистанційного контролю та обміну інформацією між тренером і спортсменами, що безумовно, розширює теорію і практику сучасної підготовки у спортивному орієнтуванні.

Література

1. Король, С. А. Організація навчально-тренувального процесу орієнтувальників в умовах карантинних обмежень *Physical culture and sports in the educational space: innovations and development prospects* : conference proceedings, March 5–6, 2021. Republic of Poland Wloclawek : «Baltija Publishing», 2021. С. 145–148.

2. Скалій О. В., Лотоцький В. Б. Вплив занять спортивним орієнтуванням на розвиток фізичних якостей підлітків. *Спортивна наука – 2021*. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2021. С.44–47.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ТА ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КАРАТИСТІВ 14-15 РОКІВ

Буглак А.М., магістр, Стасюк Р. М., к.фіз.вих., доц.

Сумський державний університет

Stas-r@ukr.net

Вступ. Для молодого покоління великий інтерес становлять традиційні східні бойові мистецтва, які приваблюють різноманітністю рухів та їх ефективністю. Гармонійне поєднання фізичного і духовного у людині є само собою зрозумілим чинником у східних бойових мистецтвах. Цінність такого підходу не потребує спеціальних доказів, він підтверджується всією багатовіковою історією розвитку єдиноборств [1; 2]. Деякі тренери не замислюються про виховний ефект занять бойовими мистецтвами, для дітей та підлітків, які виховуються на сучасних бойовиках, де велике місце займають бійки та жорстокі вбивства, привабливі самі прийоми, а не процес власного вдосконалення, тобто виникає бажання навчитися всьому відразу і швидко.

Мета дослідження теоретично обґрунтувати ефективність використання різних методів та прийомів під час тренувань та їх вплив на тактичну підготовку спортсменів-каратистів 14-15 років.

Виклад матеріалу дослідження. Технічна підготовка – це процес оволодіння каратистом системою рухів з метою формування техніки виконання спеціальних вправ, ударів, прийомів [1]. У процесі підготовки засвоюються базові та допоміжні прийоми та дії. Фізична підготовка забезпечує розвиток м'язової системи, рухливість суглобів, кістково-зв'язкового апарату, кровоносної системи, органів дихання. Тому, для удосконалення тренувального процесу, перед майстрами стоїть питання про впорядкування спортивних вправ, що використовуються у практиці карате. Загально-розвиваючі вправи використовуються для: формування якостей спортивного вдосконалення та засвоєння навичок змагальних

вправ; вдосконалення рухових навичок, що не достатньо розвивають заняття карате.

Таких вправ існує велика кількість, але науковці виокремлюють 2 підгрупи цих вправ: власне загально-розвиваючі вправи; вправи інших видів спорту. Окрім загально-розвиваючих вправ рекомендується використовувати рухові дії. Дуже ефективні вправи на рівновагу, гнучкість, швидкість, а виконання всіх вправ не займає багату часу – від 10 до 15 хв.

Під час тренування у карате також широку практику набули вправи на розслаблення. Динамічні вправи на гнучкість включають основні елементи рухів спортсмена, елементи прийомів боротьби, імітація, в уповільненому темпі, найбільш засвоєних прийомів. Закінчувати тренування рекомендується статичними вправами на розслаблення.

Спеціально-підготовчі вправи тісно пов'язані із змагальними вправами. Всі загально-підготовчі вправи, що виконані із змагальною швидкістю, інтенсивністю та силою можна віднести до змагальних вправ і навпаки.

До змагальних вправ відносяться «ката» і «куміте». Ката – це уявний бій з кількома супротивниками одночасно Бій з уявним супротивником у ката – це індивідуальний пошук, ментальний тренінг, що має ключову цінність у оволодіння бойовим мистецтвом.

Мета ката – це становлення й вдосконалення фізичного й психічного самоконтролю, а також практичне виконання напрацьованих комбінованих дій.

Більшість ката створювались різними майстрами у давні часи і кожний з них привніс свою родзинку. У ті часи була сформована одна із головних традицій карате – секретність, яка була обов'язковою умовою навчання карате.

Куміте – це складова частина карате-до, що представляє собою складну, рухливу сукупність різноманітних дій, які об'єднані цільовою установкою тренера. Особливе місце у підготовці займають змодельовані навчальні поєдинки, у процесі яких виконуються або окремі елементи, або зустріч за

наміченим планом. Уважається, що ці поєдинки є найбільш важким проміжним етапом переходу від засвоєння технічних дій до вільних змагальних поєдинків. Тактика спортивного карате кекусінкай – це вміння цілеспрямовано і вміло виконувати різні технічні та психологічні прийоми з метою досягнення високих результатів. Тактична підготовка – це багаторічний безперервний процес оволодіння видами, формами, прийомами тактичних дій та їх реалізація у умовах бою. Під тактикою розуміємо вибір оптимальної побудови дій каратиста з урахуванням конкретних умов, а також з урахуванням оцінки можливостей супротивника, під час бою і які направлені на здобуття перемоги. Структуру тактичної підготовки у карате складають дії, спрямовані на формування тактичних знань, умінь, навичок і мислення у цілому. Для цього застосовується нанесення ударів по ураженим поверхням з поступовим збільшенням силового компонента. У навчальних боях рекомендується зменшувати застосування захисних дій і свідомо на удари підставляти загартовані поверхні.

Висновки. Для оволодіння тактичною майстерністю спортсмен повинен досконало засвоїти як специфічні рухові навички, так і тактичні знання. Тактична майстерність виявляється у рівні тактичного мислення – здібності приймати вірні тактичні рішення у умовах миттєвої зміни становища під час бою, браку часу, надвисокого психічного, емоційного і фізичного навантаження.

Література

1. Ашанін В. С., Пятисоцька С. С. Дослідження фізичної та технічної підготовленості юних каратистів під впливом індивідуальної методики тренування. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2019. Т.1. С. 7–11.

2. Задорожна О. Р., Пітин М. П. Тактична підготовка у професійній підготовці майбутніх тренерів зі спортивних єдиноборств. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 3 К (123). С. 172–175.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ЯК ОСНОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Волинець А. О., магістр, Пилипей Л. П., д.фіз.вих. проф.
Сумський державний університет
andreyvolynets@icloud.com

Вступ. У системі вищої освіти фізичній підготовці відведено особливе місце, адже впливаючи на біологічну природу людини, саме фізична культура і спорт багато в чому допомагає сприяти формуванню ще й її духовної сфери. Отже, як і будь-який інший вид культури, фізичній культурі відведено досить істотну роль для розвитку особистості. Потрібно зазначити, що основні компоненти структури особистості, такі як досвід особистості та її властивості, функціональні механізми психіки, здатні успішно розвиватися у процесі освоєння людиною фізичної культури. Студентам як майбутнім фахівцям фізичної культури і спорту необхідна загальна витривалість, стійкість до гіподинаміки, висока координація та точність рухів, тому для них важливо розвивати такі рухові якості, як витривалість м'язів рук, ніг, спини, координацію рухів, уміння розподіляти увагу, стабільність нервових процесів та емоційну стійкість, самовладання. Головне завдання фізичної культури та спорту у закладі вищої освіти – формування та підготовка особистості до майбутньої професійної діяльності.

Мета дослідження – встановити показники фізичної підготовленості бакалаврів фізичної культури та спорту з використанням експрес-системи контролю КОНТРЕКС–2.

Виклад основного матеріалу. Для контролю фізичної підготовки бакалаврів фізичної культури та спорту використано модернізовану методику авторів С.А. Душаніна, Е.А. Пирогова, Л.Я. Іващенко [20] за назвою КОНТРЕКС–2. Ця система інтегрує показники віку, маси тіла, артеріального тиску й пульсу, також включає рухові тести та функціональні проби. У процесі проведення експерименту, здійснювалося

педагогічне спостереження, що проводилося під час проведення практичних занять з теорії і методики гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, та ін. Окрім цього, спостереження проводилося під час проведення тестування фізичного розвитку та рухових якостей 33 студентів різних спортивних спеціалізацій спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» які навчалися на I–III курсах (табл. 1).

Таблиця 1 – Вихідні дані бакалаврів фізичної культури та спорту (юнаки) різних спеціалізацій ($\bar{X} \pm S$)

Вік, років	Довжина тіла, см	Маса тіла, кг
Легка атлетика (n = 4)		
19,7 \pm 0,6	178,6 \pm 1,6	78 \pm 2,1
Лижні перегони/біатлон (n = 4)		
18,33 \pm 0,6	171,33 \pm 2,5	72 \pm 2,6
Боротьба (n = 10)		
18,5 \pm 2,5	171,8 \pm 9,6	70,9 \pm 12,9
Спортивні ігри (n = 12)		
18,4 \pm 5,4	175,4 \pm 3,4	69,2 \pm 2,3
Оздоровчий фітнес (n = 3)		
18,2 \pm 1,5	173 \pm 2,2	69 \pm 0

Встановлено, що в середньому вік студентів спеціалізації легка атлетика знаходився на рівні 19 років, спеціалізацій лижні гонки/біатлон, боротьби, спортивних ігор та оздоровчого фітнесу – 18 років. Стосовно оцінювання фізичного розвитку (довжина і маса тіла) дозволило з'ясувати, що за більшістю досліджуваних показників знаходяться у межах вікової норми та відповідають «середньому» рівню у студентів майже усіх спеціальностей. У табл. 2 представлено показники рухових тестів студентів різних спеціальностей за експрес-оцінкою КОНТРЕКС-2.

Таблиця 2 – Показники фізичної підготовленості бакалаврів фізичної культури та спорту (юнаки) за експрес-оцінкою КОНТРЕКС-2

Спеціалізація Рухові тести	Легка атлетика		Лижні гонки/біатлон		Боротьба		Спортивні ігри		Оздоровчий фітнес	
	\bar{X}	$\pm S$	\bar{X}	$\pm S$	\bar{X}	$\pm S$	\bar{X}	$\pm S$	\bar{X}	$\pm S$
Загальна витривалість, біг 2000 м, хв	9,09	1,76	8,28	1,25	9,38	0,55	9,55	1,74	9,58	3,22
Швидкість, хват падаючої лінійки, см	10,0	1,10	6,0	1,42	12,5	3,17	10,21	3,4	16,12	2,50
Гнучкість, нахил тулуба стоячи на стілці, см	18,3	3,06	10,67	2,03	13,8	3,46	12,50	3,98	11,40	1,54
Динамічна сила, стрибок угору з місця, см	54,6	2,08	52,67	7,50	51,30	9,07	51,36	8,03	49,22	2,54
Швидкісна витривалість, піднімання прямих ніг з положення лежачи 20 с, разів	16,0	0,11	17,33	1,15	20,5	1,06	18,14	1,46	18,12	2,05
Швидкісно-силова витривалість, згинання рук в упорі лежачи, разів	27,6	4,57	38,0	2,65	42,8	8,15	38,64	7,03	37,16	1,84

Визначення рівня фізичної підготовки за методикою КОНТРЕКС–2 засвідчило, що 48,3% юнаків мають середній рівень, 33,7% – вище середнього, високий рівень лише 6,4%, а по 5,8% мають низький і нижче середнього рівень. Таким чином, фізична підготовка у студентів характеризує ефективність вирішення одного із завдань професійної готовності до майбутньої діяльності. Необхідно у підготовці студентів – майбутніх фахівців фізичної культури і спорту застосовувати системний підхід до використання всіх засобів, методів і форм, за допомогою яких рівень розвитку професійно значущих якостей тих, хто навчається на момент закінчення закладу вищої освіти, буде максимально наближений або доведений до необхідних параметрів.

У зв'язку з цим виникає необхідність такої побудови освітнього процесу з спортивно-педагогічних дисциплін, що дозволить забезпечити оптимізацію функціональної, фізичної та психофункціональної підготовленості, стану здоров'я як найважливіших складових професійної готовності майбутніх фахівців. Застосування різних видів контролю підвищує ефективність занять обраним видом спорту, допомагає більш широко використовувати фізичну культуру і спорт в інтересах всебічного розвитку, збереження та зміцнення здоров'я бакалаврів фізичної культури та спорту, активно впливати на планування обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень.

Висновки. Фізична підготовка є одним з важливих показників, що характеризує стан фізичного здоров'я бакалаврів фізичної культури та спорту, яка дозволяє оцінити не лише розвиток рухової функції, відповідність можливостей фізіологічних систем організму нормі, а й також формування та підготовку особистості до майбутньої професійної діяльності.

Література

1. Маринчук П. І. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 4 (98). С. 102–105.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Волощук Р. О., магістр, Остапенко Ю. О., к.фіз.вих., ст. викл.
Сумський державний університет
rostiksup@gmail.com

Вступ. Якісно новий рівень сучасного волейболу (зміни правил, підвищення швидкості виконання атакуючих дій, інтенсивність і тривалість гри, непередбачена зміна ігрових ситуацій, силова подача у стрибку), досягнення необхідного рівня ігрової майстерності ставить високі вимоги до фізичної підготовки волейболіста. Підраховано, що під час гри команди високого класу більшість виконання ігрових прийомів (понад 70 %) пов'язано з максимальним проявом швидкісно-силових та інших рухових якостей [1]. Тому розвиток швидкісно-силових якостей є ваговою ланкою у тренувальному процесі волейболістів на всіх етапах багаторічної підготовки, в зв'язку з цим стає зрозумілою актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження: визначити особливості методики розвитку швидкісно-силових якостей волейболіста.

Виклад матеріалу дослідження. Важливим завданням попереднього етапу базової підготовки волейболіста є підвищення рівня розвитку необхідних рухових якостей. Волейбол відноситься до ігрових видів спорту де виконання технічних елементів гри (стрибків, перемішень, передач, подач) є яскравим проявом рухових якостей швидкісно-силового характеру. Враховуючи вікові особливості, а вік 15–16 років у юнаків супроводжується значними темпами приросту швидкості, сили, координації рухів, швидкості виконання цілісних рухових дій. Саме в цей віковий період доцільно розвивати швидкісні та швидкісно-силові якості.

В процесі підвищення рівня розвитку швидкісно-силових якостей перевага у виконанні надається тим фізичним вправам, які виконуються з максимальною швидкістю, яка можлива в

умовах заданого обтяження не порушуючи техніку рухів (контрольована швидкість).

Застосування навантаження вагою 50–70% від максимальних зусиль призводить до пропорційного розвитку швидкісних, силових і швидкісно-силових якостей, а послідовне виконання вправ в комплексі з обтяженням 30% і 90% від максимальних зусиль є найбільш дієвим засобом для розвитку "вибухової сили", що призводить до адаптації організму до навантаження швидкісно-силової спрямованості.

Для розвитку швидкісно-силових якостей волейболістів необхідно виконувати фізичні вправи з зусиллям (30–50% від максимальних) на високій швидкості, не порушуючи техніку їх виконання. При цьому не потрібно доводити організм спортсмена до значної втоми. У практиці підготовки волейболістів використовується також зв'язаний метод, який характеризується розвитком швидкісно-силових якостей в рамках структури одного технічного прийому або його ланок.

Також дієвим засобом розвитку швидкісно-силових якостей не порушуючи координаційну структуру рухів є використання у процесі підготовки набивних м'ячів вагою не більше 1,5 кг, обважених тенісних м'ячів.

Категорично неможливо у процесі підготовки використовувати набивні м'ячі вагою 5–10 кг, оскільки при цьому порушується координаційна структура руховий дій.

Багатократне повторення рухів зі стандартним обтяженням, навіть якщо їх виконувати з максимальною швидкістю, поступово приводить до стабілізації рівня м'язових скорочень, що лімітує розвиток швидкісно-силових якостей.

Висновки. Аналіз особливостей методики розвитку швидкісно-силових якостей волейболістів вказує на обов'язкове дотримання її вимог на всіх етапах багаторічної підготовки спортсмена.

Література

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

СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА ЗБІРНОЇ КОМАНДИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ ТА ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

Гончар І. Г., студ., Долгова Н. О., к.пед.н., доц.
Сумський державний університет
ihor.honchar96@gmail.com

Вступ. У лютому місяці країна агресор повномасштабно вторглася на територію України. Життя мільйонів українців змінилось, мабуть немає жодної людини у нашій державі якої в тій чи іншій мірі не торкнулась ця війна. Оговтавшись від перших ударів, десь стабілізувавши лінію фронту, деінде відкинувши ворога, наша держава почала налагоджувати роботу всіх профільних міністерств, у тому числі Міністерства молоді та спорту України.

Мета дослідження – висвітлити умови та можливості підготовки збірної команди України з легкої атлетики.

Виклад. Однією з головних цілей наших спортсменів є гідне представлення нашої держави на європейських та світових форумах. Кожен учасник, фіналіст, призер, переможець змагань демонструє та символізує характер та незламність українського народу, навіть у таких надскладних умовах як воєнний стан. Кожне згадування спортсмена України у протоколах, інтерв'ю, медіа, соціальних мережах та на телебаченні нагадує нашому і закордонному глядачу, що спортсмени України постійно «в строю» і прикладають багато зусиль для прославлення України. Багато атлетів давали і дають інтерв'ю закордонним ЗМІ, активно ведуть соціальні мережі доносячи до Світу правду про війну. Найвищою гордістю є коли на честь переможця лунає гімн України, а також коло пошани з державним прапором.

З початку вторгнення і до сьогодні багато країн світу дуже допомагають нашим атлетам. Світова та Європейська Федерації легкої атлетики фінансово і матеріально-технічно підтримують Федерацію легкої атлетики України. Польща, Португалія, Іспанія, Франція, Велика Британія, Німеччина, Чехія, Італія, Болгарія, Ізраїль, США та ін. прийняли наших

легкоатлетів у 2022 році. У березні-квітні почали формуватися групи атлетів для поїздок на навчально-тренувальні збори (НТЗ) за кордон. ФЛАУ формувала групи для вивезення атлетів перш за все з окупованих, прифронтових територій, жінок, юних спортсменів, згодом з'явилась змога відправляти чоловіків: у Францію – 20 осіб, у Болгарію – 60 осіб, у Німеччину – 15 осіб, у Чехію – 20 осіб, у Ізраїль – 20 осіб, Португалія – 10 осіб. Завдяки тому що ці держави прийняли атлетів на своїх базах, це дало змогу: 1) проводити підготовку у мирній обстановці; 2) використовувати стадіони, манежі, тренажерні зали, інвентар для тренувань; 3) на базах атлетам допомагали з відновлювальними процедурами; 4) повноцінно або частково забезпечували харчуванням; 5) комфортні умови проживання. Строки зборів були різні від 1 до 4 місяців. За потребою та можливістю спортсмени переїздили з однієї країни в іншу. Перед Чемпіонатом Світу США прийняли усіх учасників ЧС, Велика Британія прийняла нашу команду спринту перед ЧЄ, Болгарія с квітня по серпень приймала наших атлетів до самого ЧС. Що це все нам дало? Змогу хоч на деякий час тренуватися у безпеці, змогу змагатися у країнах ЄС. У ЄС насичений календар і наші атлети мали можливість змагатися, покращувати результати по сезону, встановлювати особисті рекорди і виконувати критерії відбору до міжнародних змагань. В Україні також проходять НТЗ на західній Україні, де поступово відновлюється тренувальний процес з дотриманням норм безпеки. З другої половини літа провели ряд національних змагань (Кубок України, Чемпіонат України, Командний Чемпіонат України, Благодійні змагання на підтримку ЗСУ). У цьому сезоні наші легкоатлетки взяли низку нагород на міжнародних змаганнях у різних вікових категоріях. ФЛАУ змогла провести національні змагання.

Висновок. Отже легка атлетика та спорт в Україні загалом змогли зберегти свій потенціал завдяки допомозі різних держав і підтримці українських спортсменів, які постраждали від агресорського вторгнення. Дякуємо Збройним силам України за змогу робити кожному свою справу.

ПІДВИЩЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТРИБУНІВ У ДОВЖИНУ ТА ПОТРІЙНИМ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ

Гончар І. Г., студ., Корж С. О. ст. викл.
Сумський державний університет
igor.gonchar96@ukr.net

Вступ. Для досягнення високих результатів у горизонтальних стрибках, важливо оптимально побудувати тренувальний процес із урахуванням особистих характеристик, соціально-побутових та фінансових можливостей атлета. Оптимальна швидкісна та силова підготовка – це необхідний фундамент для реалізації технічного та змагального потенціалу спортсмена [1]. Таким чином, виявлення раціональної структури вдосконалення швидкісно-силових показників у річному макроциклі допоможе виявити особливості, що можна використовувати в процесі підготовки кваліфікованих спортсменів представляється актуальним.

Мета дослідження: визначити засоби та методи вдосконалення швидкісно-силової підготовки у горизонтальних стрибках у річному макроциклі кваліфікованих спортсменів.

Виклад основного матеріалу. Сила та швидкість у горизонтальних стрибках займають важливу роль у підготовці атлетів, також як і технічна та психологічна підготовки. Під швидкісно-силовими якостями у горизонтальних стрибках розуміють здатність спортсмена до прояву максимального зусилля за найкоротший проміжок часу, зі збереженням оптимальної амплітуди рухів (Т.Б. Кутек, 2014). Загально-підготовчий етап призначений для вдосконалення нарощування силових, швидкісних, стрибкових показників, підвищення функціональних можливостей організму, зміцнення усіх груп м'язів. Цей етап представлений двома мезоциклами: втягуючим і базовим. Втягуючий мезоцикл для того, щоб поступово підготувати атлетів до тренувального процесу, базовий – для вдосконалення функціональних і технічних показників. Усі

етапи річної підготовки складаються з мезоциклів, а загальнопоширеним та найбільш оптимальним вважається мезоцикл із трьох тижнів у такому форматі: два тижні високоінтенсивних навантажень, один тиждень легких відновлювальних тренувальних занять із контрольним тестуванням. Під час високих навантажень бажано проходити відновлювальні процедури такі, як масаж, сауна, лімфодренаж, плавання, використання аплікатора Кузнецова та Ляпко. Важливо раціонально підлаштовувати тренувальні дні під відновлювальні процедури, також повноцінний сон, харчування, вітамінізація повинні бути збалансованими, що позитивно відобразиться на психічному стані спортсмена. Під час загально-підготовчого періоду застосовують: кросовий біг 20–40 хв, біг на відрізках 100–300 м, прокачування м'язових груп на тренажерах, із фітнес-резинками, петлями TRX. Вправи зі штангою включають присідання, напівприсідання, випади, взяття на груди, крокування на тумбу, ривки, вправи для задньої поверхні стегна. Залежно від періоду підготовки кути виконання, кількість разів у підході, амплітуда рухів змінюються, де важливим аспектом цих вправ є адаптація під бігові та стрибкові рухи. Цього можна досягти виконуючи між підходами пліометричні вправи (стрибки, зістрибування, зістрибування з махом, тощо), стрибки через бар'єри, прискорення після вправи зі штангою. Комбінуючи ці вправи зі штангою, проходить моментальне перенесення щойно напрацьованої сили у стрибучість і швидкість, таким чином організм запам'ятовує ці імпульси з адаптацією до технічних рухів. Ступні ніг краще стають пружними, робота рук і тіла швидше виконують рухи, зростає швидкість. Важливо під час комбінації цих вправ плавно підвищувати різкість та інтенсивність комбінування спеціальних вправ. До підвищення ваги снаряда також варто підходити плавно не форсуючи свої можливості, адже важливим є довгостроковий стабільний результат, а не короткочасний пік результату. Далі наступас період спеціальної підготовки, в якому відрізки стають коротшими і інтенсивнішими, тобто йде безпосередне

підвищення швидкісних якостей. Частіше виконують відрізки у межах 30–100 м, аніж 150–300 м, на яких проводяться контрольні заміри. На тренувальних заняттях зі штангою амплітуда та кількість разів у підходах зменшується, важливо у цей період контролювати емоційний стан, щоб закріпити нервові імпульси результатів тестування. Потім йде предзмагальний і змагальний періоди, в яких на першу роль виходить технічна підготовка, швидкісні відрізки бігають у діапазоні 30–60 м із високою інтенсивністю, вправи зі штангою проходить у мінімальному режимі, для зміцнення м'язового тону. Однак, досягнення стабільно високих змагальних результатів на сучасному розвитку горизонтальних стрибків неможливе без урахування всіх сторін спортивної підготовки, насамперед, технічної, спеціальної фізичної, психологічної, окрім того, вся система підготовки має ґрунтуватися на об'єктивних даних біомеханічного, медико-біологічного та психологічного контролю. Разом із тим більшість досліджень стосується лише спорту вищих досягнень, у той час як об'єктивний підхід до вибору засобів і методів швидкісно-силової підготовки і тренувальних навантажень актуальний і для кваліфікованих атлетів.

Висновки. Сучасний рівень результатів у горизонтальних стрибках потребує цілеспрямованого пошуку ефективних засобів і методів підвищення швидкості, стрибучості та сили. Засобами виступають вправи, як загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, також комбіновані де поєднується сила зі швидкістю та стрибучістю, натомість особливістю використання загально-підготовчих вправ є те, що вони більш широко використовуються протягом усіх етапів річної підготовки, що сприяє більш ефективному відновленню, а також профілактиці травматизму.

Література

1. Kozlova E, Wang Wei, Kozlov K. Individual peculiarities of long jump technique of skilled athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. №20. PP. 408–412.

ГОТОВНІСТЬ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УМОВАХ ТРЕНЕРСЬКОЇ ПРАКТИКИ

Гончаренко І. Ю., магістр, Сергієнко В. М., д.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
Thorhoncharenkorw7@gmail.com

Вступ. Практика займає вагоме місце в професійній підготовці фахівця з фізичної культури та спорту до професійної діяльності, яка здійснюється впродовж усього періоду навчання у закладі вищої освіти. Тренерська практика в дитячо-юнацькій спортивній школі є важливим станом формування професійних знань, умінь і навичок майбутнього тренера з виду спорту, саме умови такої практики створюють необхідність активізувати самостійну діяльність студента під час виконання різноманітних освітніх завдань [1]. Традиційний зміст, форми і методи підготовки бакалаврів фізичної культури та спорту не повністю відповідають вимогам сьогодення, не сприяють формуванню активної, творчої особистості. Таким чином, готовність рівня професійної підготовки фахівців фізичної культури та спорту з огляду на викладене, можна вважати недостатньо розкритим, що є актуальним пошуком у цьому напрямі.

Мета дослідження – визначити рівень виконання професійної діяльності бакалаврів фізичної культури та спорту у процесі тренерської практики.

Виклад основного матеріалу. Основними складниками професійної діяльності тренерів з різних видів спорту варто вважати такі: фізкультурно-спортивну діяльність (пізнавальна, організаторська, пропагандистська, інструкторсько-педагогічна, суддівська); мотиваційно-ціннісні орієнтири, що виявляються в умінні мотивувати свої інтереси, переконання, потреби, прагнення досягти спортивних вершин; самодисципліну, самовиховання, саморегуляцію й самовдосконалення (рухові вміння, рухові навички, фізичний

розвиток, фізична підготовленість), що виявляються у власній спортивній досконалості та майстерності. Для виявлення стану професійної готовності бакалаврів фізичної культури та спорту проведено анкетування 28 студентів IV курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» закладу вищої освіти. Анкета відкритого типу містила 37 питань. Отже, за даними анкетування (табл. 1) 43% респондентів (самооцінка) повністю володіють психолого-педагогічними, медико-біологічними і спеціальними знаннями з фізичної культури і спорту, стільки ж володіють, не на достатньому рівні та 6 % не володіють, 8% важко відповісти.

Таблиця 1 – Стан професійної підготовки бакалаврів фізичної культури і спорту під час проходження тренерської практики

Самооцінка бакалаврів фізичної культури та спорту, %			
Володіють знаннями	Володіють, але не достатньо	Не володіють	Важко відповісти
43	43	6	8

З метою виявлення рівня професійної компетентності майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту за проведеного анкетування, студенти оцінили свої вміння наступним чином: 38 % студентів отримали високий рівень умінь, 55 % – середній і 7 % – низький (табл. 2).

Таблиця 2 – Рівень професійної компетентності бакалаврів фізичної культури та спорту під час проходження тренерської практики

Самооцінка бакалаврів фізичної культури і спорту, %		
Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
38	55	7

Для з'ясування деяких аспектів професійної підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту проведена

експертна оцінка кафедральною комісією (4 особи, які мали педагогічний стаж у закладах вищої освіти 10 років і більше). Згідно відомості успішності із 28 студентів IV курсу оцінку «відмінно» отримали всього 24%, оцінку «добре» – 35 %, «задовільно» – 31% (табл. 3).

Таблиця 3 – Рівень професійної компетентності бакалаврів фізичної культури та спорту під час проходження тренерської практики

Експертна оцінка кафедральної комісії, %		
Задовільно	Добре	Відмінно
31	35	24

Отже, підготовка бакалаврів фізичної культури та спорту здійснюється належним чином, але певна кількість студентів мають недостатні знання в сфері організаційних аспектів фізичної культури та спорту, які є необхідними і важливим для майбутньої професійної діяльності. Тому винятково важливого значення набуває модернізація освітнього процесу, в якому звернути увагу на опанування студентами комплексом знань, умінь і навичок, їх професійного розвитку, інтересів, мотивів ціннісних орієнтацій, професійно-педагогічної позиції.

Висновки. Рівень виконання професійної діяльності бакалаврів фізичної культури та спорту у процесі тренерської практики засвідчує, що 43 % студентів володіють знаннями з фізичної культури і спорту, 43 % – володіють, але недостатньо, 6 % – не володіють, важко було відповісти – 8 % студентам. Експертна оцінка кафедральною комісією показує, що за проходження тренерської практики отримали оцінку «відмінно» – 24%, «добре» – 35 %, «задовільно» – 31%.

Література

1. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник / В. М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2022. – 184 с.

АНАЛІЗ ВИСТУПУ СПОРТСМЕНІВ-ІНВАЛІДІВ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ НА ІГРАХ НЕСКОРЕНИХ 2022 РОКУ В ГААЗІ

Долгова Н. О., к.пед.н., доц., Нікітенко В. О., магістр
Сумський державний університет
vladislav.vld.nikitenko@gmail.com

Вступ. Початок 2022 року видався дуже тяжким для всієї країни та є ті люди, які попри воєнний стан та всі негаразди залишаються «нескореними» і представляють нашу країну в світі. Це спортсмени-інваліди збірної України.

Мета дослідження: висвітлити результати виступів українських спортсменів-інвалідів на Іграх Нескорених 2022.

Виклад основного матеріалу. Invictus Games «Ігри Нескорених» – це міжнародні мультидисциплінарні змагання, паралімпійського стилю які проводяться для колишніх та чинних військовослужбовців, поранених та тих, хто став інвалідом під час воєнної служби. Змагання проводяться між ветеранами різних світових армій. Наша збірна бере участь у цих змаганнях з 2017 р. У цьому році ігри проводилися з 16 по 22 квітня в м. Гаага, зазначимо, що дані змагання переносились двічі через пандемію COVID-19. У перший змагальний день рахунок збірної команди відкрив Родіон Сітдіков завоювавши золото у штовханні ядра. У стрибках в довжину українці отримали ще дві медалі Артем Лукашук – срібну, а Іван Герещун – бронзову. Завершив спортивний день Олексій Бобчинець, який зайняв 3 місцем у бігу на 1500 м. На другий день наші спортсмени показали чудові результати у стрільбу з лука та штовханні ядра. У командному заліку українські лучники Дмитро Афанасьєв, Сергій Калитюк і Василь Стуженко вибороли 2 місце. Анна-Софія Пузанова завоювала бронзову медаль зі стрільби з лука в категорії новачків. Ще 3 медалі до скарбнички української збірної принесли Віктор Легкодух та Сергій Прядка зайняли першість на п'єдесталі, а їх побратим Рустам Росул посів друге місце. Іван Лепеха здобув бронзу у запливі на 50 м вільним стилем, золоту медаль

отримав Андрій Бадарак у плаванні на 50 м на спині. Пізніше Андрій приніс ще і бронзову медаль українській команді. 20 квітня спортсмени змагалися у веслуванні на тренажерах. Першим на п'єдестал серед українців вийшов Віктор Легкодух, його результат 807 м у веслуванні на 4 хвилини, який став особистим рекордом веслувальника. У цій же дисципліні перше місце зайняв Ігор Галушка, який присвятив свою перемогу героям-оборонцям Маріуполя. У веслуванні на 1 хвилину Ігор здобув свою другу медаль на Іграх Нескорених 2022 – 2 місце. Фінальну нагороду цього дня приніс Ігор Безкорований – 3 місце у веслуванні [1].

Зазначимо, що на попередніх Іграх Нескорених, які відбулись у 2018 р. наша команда змогла вибороти 20 нагород (7 золотих, 10 срібних і 3 бронзові). У цьому ж році Україна Invictus Games та завоювала 16 нагород: 5 золотих, 5 срібних та 6 бронзових.

Висновки. 1. Характеризуючи отримані результати нашого дослідження ми маємо результати виступу українців на Invictus Games 2022 р.: золоті медалі отримали – Р. Сітдіков, В. Легкодух, С. Прядка (штовх. ядра), А. Бадарак (плав., 50 м на спині), І. Галушка (веслування, 4 хвилини). Срібні нагороди – А. Лукашук (стрибки в довжину), Д. Афанасьєв, В. Стуженко та С. Калитюк (стрільба з лука, командні змагання), Р. Росул (штовхання ядра), І. Галушка (веслування, 1 хв), В. Легкодух (веслування, 4 хв). Бронзові медалі – І. Герецун (стрибки в довжину), О. Бобчинець (біг на 1500 м), А. Пузанова (стрільба з лука), І. Лепеха (плавання, 50 м вільним стилем), А. Бадарак (плавання, 50 м брасом), І. Безкорований (веслування, 1 хв).

2. Наша збірна команда показала всьому світу незламну силу українського духу, попри всі негаразди пов'язані з воєнною агресією. На власному прикладі українські нескорені спортсмени-інваліди продемонстрували непереможну волю до перемоги, навіть у таких надскладних умовах.

Література

1. Invictus Games the Hague 2022. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://invictusgames.in.ua/> (дата зв: 08.10.2022).

ФАКТОРИ УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ЕФЕКТОМ НАВАНТАЖЕННЯ У МІНІ-ФУТБОЛІ

Дробоног О. М., магістр, Стасюк Р. М., к.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
stas-r@ukr.net

Вступ. Ряд дослідників вважають, що, змінюючи інтенсивність навантаження у виконання вправ, можна знайти у тренуванні раціональне співвідношення технічної, тактичної і функціональної підготовки [1; 2].

У результаті вивчення фізіологічних показників, аналізу науково-методичної літератури та педагогічного спостереження за тренувальною діяльністю кваліфікованих футболістів визначено мінімальні та максимальні кількісні значення компонентів навантажень змішаної спрямованості з урахуванням методів тренування [1].

Встановлено, що з комплексному вдосконаленні рухових здібностей футболістів змінним методом максимальна величина впливу дорівнює 30 хв., а мінімальна – 5 хв. Навантаження понад 30 хв. надають тренувальному завданню іншу спрямованість [1; 2].

Мета дослідження – є пошук та формування підходів факторів управління тренувальним процесом підготовки спортсменів високої кваліфікації з міні-футболу.

Виклад основного матеріалу. У процесі управління підготовленістю футболістів використовуються певні методи тренування, які ґрунтуються на точному співвідношенні педагогічних параметрів навантаження. На сучасному етапі у практику спортивного тренування застосовується велика кількість методів, але найбільше застосування знайшли такі:

- безперервний рівномірний;
- безперервний змінний;
- повторний;
- інтервальний.

Під час використання повторного та інтервального методів тренування вправи можуть виконуватися: серіями зі

зменшується, збільшується і з постійною тривалістю; з постійною або інтенсивністю, що змінюється.

Характерною особливістю безперервного рівномірного методу тренування, спрямованого на вдосконалення загальної витривалості, є тривала м'язова робота з помірною інтенсивністю, яка в даному випадку досить надійно визначається ЧСС. Межі коливання пульсу під час помірній інтенсивності навантаження становлять 140–150 уд/хв.

Деяке підвищення фізіологічних зрушень у організмі може наступити наприкінці тривалої роботи внаслідок втоми. Навантаження такої інтенсивності, що викликає величину пульсу нижче 130 уд/хв, не сприяють збільшенню аеробних можливостей організму спортсменів. Є рекомендації про застосування рівномірного бігу з такою ЧСС як відновлююче навантаження.

Навантаження змішаної спрямованості, що сприяють комплексному вдосконаленню рухових здібностей, становлять близько 80% обсягу всіх навантажень у футболі.

Висновки. Аналіз літературних джерел показав, що одним із найефективніших методів впливу на організм кваліфікованих футболістів є метод змагання. Даний метод передбачає спеціально організовану змагальну діяльність, яка у даному варіанті постає як засіб підвищення ефективності тренувального процесу. Цей засіб може здійснюватися у ускладнених чи полегшених умовах у порівнянні з тими, що характерні для офіційних ігор, що регламентуються правилами.

Література

1. Есентаев Т. К. Развитие системы подготовки спортсменов высшей квалификации. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. №2. С. 4–10.

2. Овчаренко С., Яковенко А, Матяш В. Вдосконалення методики планування тренувальних навантажень швидкісно-силової спрямованості футболістів у річному циклі підготовки. *Спортивні ігри*. 2022. № 3 (25.). С. 114–121.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Евдокімов Є. М., магістр, Остапенко Ю. О., к.фіз.вих., ст. викл.
Сумський державний університет
zevdokimov72@gmail.com

Вступ. Технічна підготовленість спортсмена є одним із визначальних чинників результативності його виступів під час змагальної діяльності в командних ігрових видах спорту.

Незважаючи на значні успіхи теорії і методики волейболу, у теперішній час ще далеко не вичерпані всі можливі резерви підготовки волейболістів. Одним із таких резервів є вдосконалення методики технічної підготовки спортсменів.

Аналіз системи підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки довів необхідність у досконалому володінні значним арсеналом технічних прийомів гри, її максимальної реалізації в умовах наближених до змагань. Також до необхідного рівня необхідно розвивати ті рухові і вольові якості, які сприяють удосконаленню рівня технічної і тактичної майстерності.

Найскладніші прийоми техніки гри повинні виконуватись у найскладніших умовах [1]. У цій сфері, на жаль, усе ще залишається ряд невирішених проблем. До яких можна віднести наступні: вивчення особливостей підготовки; – моделювання раціональних варіантів техніки; підвищення ефективності засобів і методів технічної підготовки; контроль технічної підготовленості та деякі інші, що є актуальним.

Мета дослідження: визначити особливості технічної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Технічна підготовленість спортсмена є одним із визначальних чинників результативності його виступів під час змагальної діяльності в командних ігрових видах спорту

Серед чинників, які впливають на ефективність ігрової змагальної діяльності волейболістів, є наступні: – володіння спортсменами необхідним обсягом та різноманітністю технічних прийомів гри як у нападі, так і у захисті; – здатність ефективно використовувати технічні та тактичні прийоми в умовах змагань; – майстерне виконання функції ігрового ампула.

Для того, щоб досягти максимального результату в кожному окремому виді спорту потрібна ідеальна техніка ÷ найбільш раціональний та ефективний спосіб виконання вправи. Ідеальна техніка волейболіста представляє собою сукупність точно узгоджених рухів, кожен з яких ÷ це раціональна система руху, яка характеризується високими показниками продуктивності в змаганнях.

Під час удосконалення виконання всього арсеналу технічних прийомів гри необхідно враховувати індивідуальні морфо функціональні характеристики спортсменів, а також ігрові функції кожного волейболіста у команді. Це необхідно для максимальної реалізації позитивних індивідуальних особливостей спортсмена, для досягнення високого командного успіху. Що стосується ефективності ігрових дій, то найпершим завданням є забезпечення високої надійності виконання технічних прийомів як під час звичайних ігрових дій, так і у складних змагальних умовах. Досягнення завершальної мети є високий ступінь інтегральної технічної підготовки: освоєння технічних прийомів, стійких до заважаючих чинників, висока надійність ігрових прийомів та технічна майстерність, що стосується ігрової функції (ампула) кожного волейбольного гравця в команді.

Удосконалення технічних прийомів повинні проходити в умовах, наближених до змагань. Для цього надають спеціальні завдання, де технічні прийоми виконують під час максимальної швидкості, в незвичних умовах, при опорі суперника, в стані втоми і значного емоційного напруження, при формуванні попередньої установки. Різноманітні комбінації методів і засобів створюють необмежені можливості для поліпшення

техніки виконання. Щоб підвищити рівень технічної майстерності на етапі спеціалізованої базової підготовки, використовують різні спеціальні фізичні вправи, комбінації прийомів, в умовах наближених до змагань. Для набуття ігрового досвіду гравці приймають участь у товариських іграх, виступають командою в особистому заліку, використовуються також навчально-тренувальні ігри, які відтворюють змагальну діяльність.

Досконале засвоєння волейболістами технічних прийомів волейбольної гри є вирішальним для досягнення високої спортивної майстерності що поступово підводить спортсменів до відповідальних змагань. Це одне з головних завдань у системі багаторічного тренування у волейболі. Цей процес складний, він вимагає довгострокових тренувань починаючи з початкового етапу підготовки, тому технічна підготовка в структурі тренувального процесу займає значне місце.

Висновки. Висока технічна майстерність сучасного волейболіста неможлива без розуміння особливостей технічної підготовки. Проте технічна підготовка волейболістів на етапах багаторічного спортивного удосконалення не зводиться лише до навчання і виконання основних технічних прийомів. Основу успішних дій волейболістів у грі складають спеціальні фізичні і психофізіологічні якості (швидкісно-силові якості, концентрація уваги, швидкість реакції, мислення тощо) та вміння раціонально використовувати технічні прийоми в умовах змагань [1, 2].

Література

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

2. Королінська С. В., Зеленко Н. О. Основи техніко-тактичної підготовки у волейболі студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. Харків : НФаУ, 2018. 95 с.

ТАКТИЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ, ЯК СКЛАДОВА БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ КАРАТИСТА

Забара В. М., аспірант, Сергієнко В. М., д.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
valentynzabara@gmail.com

Вступ. Останнім часом карате, як спортивна дисципліна, набуває все більшу популярність. На Олімпійських іграх 2020 українські спортсмени здобули 2 медалі – срібну і бронзову. Виникнення карате-до пов'язують з монастирем Шаолінь і відносять до II ст. н.е. Звідти цей вид єдиноборств потрапив на острів Окінава, Японія, де почав швидко розвиватися під назвою «Рука Окінави». В 30-х роках XX ст. цей вид отримав назву карате-до. Засновником сучасного карате-до вважається Гічін Фунакоші (1869–1957 р.р.). Сучасне карате об'єднує прийоми єдиноборств, фізичне та духовне самовдосконалення і спорт. У різних країнах Європи сформувалися власні стилі, що додатково включали в себе значну частину національних єдиноборств з їх специфічними традиціями і розумінням. У наш час, серед майстрів східних єдиноборств сформувався подвійний підхід до карате, як виду спорту. Перший підхід визначає карате, як спортивну діяльність, що потребує розвитку силових і інших рухових якостей [1]. Другий підхід – як засіб гармонійного всебічного розвитку людини, що представляє єдину систему фізичних вправ і філософських структур. Складність карате-до полягає у великій різноманітності прийомів і способів ведення поєдинків, незвичності та неординарності вправ, що використовуються, в зв'язку з чим ускладнюється систематизація специфічного складу тренувальних та змагальних вправ каратистів [2]. У цьому треба чітко розуміти, що, якщо теоретична, психологічна, фізична, і технічна підготовка спортсмена – його перевага, то вміле використання цих навичок і вмінь – тактична майстерність, яка, в свою чергу, вимагає чіткого виконання раніше розроблених тактичних схем на змагання чи поєдинок.

Мета дослідження – висвітлити основні аспекти формування тактичної майстерності, як складової частини базової підготовки спортсмена-каратиста.

Виклад основного матеріалу. В Україні карате розглядається, як спортивна дисципліна, подібно до дзюдо, боксу, самбо. На основі аналізу літературних джерел, було з'ясовано, що єдиного розуміння змісту тактики карате-до не виявлено. Науковцями прийнято виділяти такі основні методи спортивного тренування: фізичні вправи, що впливають на підготовку спортсменів і додаткові чинники, що підсилюють вплив основних засобів. Склад засобів зумовлений станом спортсменів (вікові особливості, фізична підготовка, стан здоров'я і т.д.). З урахуванням своєрідності підготовки каратистів, розташування рівнів підготовки можна представити у наступній послідовності:

1 рівень, модель потенційних спортивних можливостей (спортивний стаж, фізичний розвиток, функціональна підготовка);

2 рівень, модель майстерності (загальна та спеціальна фізична підготовка, техніко-тактична підготовка, психофункціональна підготовка);

3 рівень, змагальна модель (основні показники змагальної діяльності, ступінь оволодіння техніко-тактичною майстерністю).

Під час побудови структури тренувального процесу потрібне чітке уявлення чинників, що зумовлюють досягнення в карате-до (розроблені загальні теоретичні моделі структури спортивних досягнень). Досягнення каратистів приблизно на 50–60% визначаються координаційними здібностями та рівнем техніко-тактичної підготовки. Без досконалої техніки і тактики важко претендувати на перемоги у великих змаганнях. Друга за важливістю частина (біля 20%) у спортивних досягненнях – спортивна підготовка. Решта (20–30%) відводиться на психологічні компоненти майстерності спортсменів. Тактика спортивного карате-до – це вміння цілеспрямовано і вміло виконувати різні технічні та психологічні прийоми з метою

досягнення високих результатів. Основна мета – вивести з поєдинку супротивника ефективними способами з найменшими зусиллями. Побудова тактики карате-до включає такі основні складові: чіткий самоконтроль і самодисципліна; виявлення тактики супротивника і перехоплення ініціативи; оцінка супротивника, його фізичних кондицій, ступеня виснаження; забезпечення домінування власного стилю і темпу бою; відчуття часу. Всі ці складові потребують ґрунтовних умінь та навичок сформованих на базі багаторічних тренувань. За формами тактика поділяється на відкриту і приховану. Структуру тактичної підготовки в карате складають дії, спрямовані на формування тактичних знань, умінь, навичок і мислення в цілому. Для ефективного освоєння і застосування тактики ключове значення має вміння збирати, опрацювати і використовувати інформацію про суперника, про його сильні і слабкі сторони, фізичну, технічну, психічну і тактичну підготовку, моральний стан. Обробка інформації визначає тактичний план для конкретного поєдинку. Щоб забезпечити можливість вирішення спортсменом тактичних задач, він повинен досконально володіти спеціальними руховими навичками і вміти застосовувати теоретичні знання. Тому для каратиста важливе оволодіння наступними здібностями: високий темп і швидкість рухових дій, застосування прийомів і ударів та їх комбінацій; досконале володіння техніками «ката» та «куміте»; різноманітність особистої техніки. Змагальна тактика умовно ділиться на такі основні групи: 1) виклик у суперника захисних дій – скосування дій, нав'язування свого домінування, виведення з рівноваги; 2) виклик у суперника атаквальних дій – забезпечення проведення контр атаки; 3) послаблення реакції суперника – повторні атаки з відходом до оборони. 4) застосування швидко-силових дій. У тактичній підготовці каратиста йдеться про вирішення трьох завдань: засвоєння тактичних знань (ведення поєдинку, вміння використовувати силу супротивника у своїх цілях і т.д); розвиток тактичних навичок (уміння використовувати особисті технічні, фізичні та психологічні якості); розвиток тактичної

майстерності (відпрацювання до автоматизму різних ситуацій спортивного поєдинку). Враховуючи, що на етапі базової підготовки технічні навички удосконалюються на тренуваннях, максимально наближених до змагань, а також участь спортсмена у змаганнях на постійній основі, створюються умови для максимально ефективного засвоєння і відпрацювання навичок підготовки, формулювання, вирішення тактичних. Отже, можемо зазначити, що тактична підготовка базується на таких засадах, тактичні завдання що вирішуються на теоретичній основі, тактичні знання які закріплюються на практиці і відпрацьовуються до автоматизму, тому спортсмен повинен чітко розуміти, як реалізувати тактичні рішення. Удосконалення тактичних дій має йти на вдосконалення власної індивідуальної тактики (придатна для індивідуальних фізіологічних особливостей, тобто довга рука чи нога), вдосконалення вміння нав'язувати свою манеру та інтенсивність ведення бою, також здатність проводити тактичні дії за своїм опрацьованим планом і технічними прийомами.

Висновки. Тактична майстерність спортсмена-каратиста представляє здобуття перемоги у двобої шляхом умілого використання своєї переваги над супротивником. Ключове значення має, поряд з фізичною, технічною, психічною підготовкою, має вміння збирати, опрацьовувати та використовувати інформацію про суперника, тобто теоретична підготовка. Системний підхід до вивчення прийомів та методів тактичної підготовки потребує подальшої розробки методичних рекомендацій, які б стали у нагоді тренерам і спортсменам.

Література

1. Грубар І. Грабик Н. Модельна характеристика каратистів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Вип. 3. С. 20–26.
2. Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А., Савченко-Марущак М. С. Психологія тактичного двобою юних каратистів. *Единоборства*. 2018. №2 (8). С. 104–115.

ПІДВИЩЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ 11–12 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Камишніков А. Ю., магістр, Пилипей Л. П., д.фіз. вих. проф.
Сумський державний університет
cam4um@gmail.com

Вступ. З розвитком спорту перед науковцями та тренерами постійно постають нові завдання, які вимагають знаходження нових методик та більш дієвих засобів досягнення кращих результатів під час навчально-тренувального процесу. Фізична підготовка є одним з найважливіших розділів у навчально-тренувальному процесі футболістів [1]. Дослідженням фізичної підготовки футболістів приділяли особливу увагу вчені В.М. Костюкевич (2016), С.М. Ткаченко (2016), В.А. Стасюк (2018), В.О. Попов (2017), В.М. Платонов (2015) та інші. Однак проблема швидкісно-силової підготовки футболістів 11–12 років на етапі попередньої базової підготовки все ще залишається актуальною і потребує подальшого вивчення задля вдосконалення підходів до розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів, і, як наслідок, загального підвищення ефективності підготовки в умовах сучасної футбольної школи. Цілеспрямована швидкісно-силова підготовка в середньому шкільному віці дозволяє створити сприятливі передумови для оволодіння раціональною спортивною технікою та забезпечити фундамент спеціальної фізичної підготовленості футболістів [2]. Вік 11–12 років у юних футболістів є важливим періодом для спортивної підготовки, саме у цей період досягається найбільший приріст у розвитку швидкості, сили, вправності, закладаються основи техніки та тактики, формується спортивний характер. Тому є необхідність у пошуках нових прийомів та методів спортивного тренування, які б враховували зазначені особливості та покращували розвиток швидкісно-силових якостей футболістів 11–12 років.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику вдосконалення швидкісно-силових якостей футболістів 11–12 років на етапі попередньої базової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Під час підготовки футболіста 11–12 років основний акцент робиться на зміцненні здоров'я, усесторонньому фізичному розвитку, навчанні різноманітним фізичним вправам, вдосконаленні рухових якостей та на підтримання зацікавленості активними заняттями фізичною культурою і спортом. Центральною проблемою розвитку швидкісно-силових якостей залишається проблема оптимального поєднання у вправах швидкісних і силових характеристик рухів. Протиріччя між швидкісними та силовими характеристиками рухів усуваються їх балансуванням. Для розвитку рухових якостей футболістів на цьому етапі застосовуються наступні методи: інтервальний, повторний, змінний, рівномірний, «до відмови», ігровий, змагальний, круговий. Використовуючи ці методи, не рекомендується розділяти силове та швидкісне тренування в часі. Для інтенсивного розвитку швидкісно-силових якостей футболістів 11–12 років було розроблено експериментальну коротку програму (6 тижнів), до змісту якої увійшли спеціальні фізичні вправи на розвиток зазначених якостей. Проведення педагогічного експерименту здійснювалося у спортивно-оздоровчому таборі «Орлятко» (м. Суми) та на навчально-тренувальній базі ДЮСШ ФЦ «Барса». Для визначення ефективності впливу експериментальної програми на розвиток швидкісно-силових якостей нами проведено тестування за наступними руховими тестами. Результати тестування швидкісно-силових якостей відображені у таблиці 1. Організація навчально-тренувального процесу відбувалася з урахуванням особливостей фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості, стану функціональних систем організму, здатності до виконання зростаючих тренувальних і змагальних навантажень. У якості засобів використовувались вправи,

структура яких близька до техніки виконання рухів футболіста як з м'ячем, так і без м'яча.

Таблиця 1 – Показники швидкісно-силових якостей футболістів до і після проведення педагогічного експерименту

Рухові тести	Статистичні дані						
	До педагогічного експерименту			Після педагогічного експерименту			Різниця, %
	Група	\bar{x}	S	\bar{x}	S	P	
Біг 30 м з в/старту, с	КГ	5,50	0,10	5,47	0,08	>0,05	0,5
	ЕГ	5,50	0,10	5,26	0,12	<0,05	4,4
Човниковий біг 3 x 10 м, с	КГ	9,53	0,09	9,50	0,08	>0,05	0,3
	ЕГ	9,55	0,12	9,15	0,11	<0,05	4,2
Стрибок у довжину з місця, см	КГ	184,6	1,50	185,0	1,19	>0,05	0,2
	ЕГ	184,6	2,50	191,0	1,30	<0,05	3,5
Багатоскоки (8 стрибків), м	КГ	12,29	0,27	12,34	0,23	>0,05	0,4
	ЕГ	12,30	0,47	12,80	0,28	<0,05	4,1
Біг 30 м з веденням м'яча, с	КГ	6,43	0,12	6,40	0,10	>0,05	0,5
	ЕГ	6,50	0,17	6,15	0,15	<0,05	5,4
Удар лівою/правою ногою по м'ячу на дальність, м	КГ	42,20	1,50	42,60	1,20	>0,05	0,9
	ЕГ	42,60	1,70	45,50	1,40	<0,05	6,8
Ведення м'яча, обведення 4-х стійок, удар по воротах, с	КГ	8,80	0,14	8,75	0,11	>0,05	0,6
	ЕГ	8,84	0,11	8,48	0,13	<0,05	4,2

Відповідно до отриманих результатів, необхідно зауважити, що спостерігається значне та стабільне збільшення швидкісно-силової підготовленості юних футболістів 11–12 років в експериментальній групі під впливом тренування з використанням запропонованої програми інтенсивного розвитку швидкісно-силових якостей. У контрольній групі також відбулися певні зрушення у показниках, що вивчаються, але вони не суттєві ($P > 0,05$).

Потрібно також зауважити, що у структурі окремого комплексного заняття, що включало як швидкісно-силові, так і силові вправи, перші проводилися, як правило, на початку основної частини заняття (після відповідної розминки), а силові, якщо вони застосовувалися у значному обсязі – у другій половині цієї частини (крім окремих стимулюючих вправ силового характеру, що виконувалися безпосередньо перед швидкісно-силовими для отримання тонізуючого ефекту).

Висновки. 1. Віковий період 11–12 років є важливим періодом для розвитку швидкісно-силових якостей футболістів. 2. Результати даного дослідження показали, що приріст (у середньому – 2,6%) усіх досліджуваних показників швидкісно-силових якостей експериментальної групи вищий, ніж приріст аналогічних показників у контрольній групі ($P < 0,05$). Це свідчить про те, що запропоновані фізичні вправи, які спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей засобами футболу у підлітків 11–12 років, забезпечують тренувальний ефект у межах короткої (6 тижнів) програми інтенсивного розвитку швидкісно-силових показників.

Література

1. Петришин О. В., Шаповал Є. Ю. Футбол: від початківця до професіонала: навч. посіб. [для студентів закладів вищої освіти]. Полтава: Сімон, 2019. 117 с.
2. Khomitsevich D. Physical preparation of football players at the stage of preliminary basic training. *Слобжанський науково-спортивний вісник*. 2021. №6(86). С. 71–74.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ І РОЗВИТОК ЇХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ

Коломеєць Д. І., магістр, Стасюк Р. М., к.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
stas-r@ukr.net

Вступ. Актуальність проблеми та теми дослідження на соціально-педагогічному рівні визначається невідповідністю між сучасними вимогами, що висуваються до рівня підготовки гравців міні-футбольних команд, та існуючою практикою педагогічного контролю – спостерігаються розбіжності у визначенні параметрів змагальної діяльності, яким повинен відповідати гравець та команда у цілому [1].

Під педагогічним контролем за техніко-тактичною діяльністю гравців команди у міні-футболі розуміється система заходів, що забезпечують науково-обґрунтовану перевірку запланованих показників ігрової діяльності у атаці та обороні, співвідношення початкових, проміжних та підсумкових даних, аналіз цієї діяльності з точки зору ефективності та результативності для внесення коректив у навчально-тренувальний процес [1; 2].

Мета дослідження – є пошук та формування підходів до вдосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів високої кваліфікації у змагальному періоді з міні-футболу.

Виклад основного матеріалу. Структура тренувального процесу у міні-футболі може бути охарактеризована порядком взаємозв'язку і відповідністю різних сторін підготовки, співвідношенням параметрів тренувальної та змагальної діяльності, послідовністю та взаємозв'язком різних ланок тренування. Найбільш сильний вплив на організм під час розвитку спеціальної витривалості надають заняття вибіркової спрямованості, що дозволяють сконцентрувати у цьому напрямку засоби та методи педагогічного впливу.

Необхідно враховувати, що після занять виборчої спрямованості можливо проведення тренувань на тлі неповного відновлення.

У даний час у системі підготовки висококваліфікованих спортсменів намітився підхід до програмного принципу до організації тренувального процесу з розвитку рухових якостей.

Пошук шляхів інтенсифікації тренувального процесу зумовив доцільність широкого використання для розвитку спеціальної витривалості такого методичного прийому, як моделювання змагальної діяльності у умовах тренування .

У основі розробки моделей тренувальних занять лежать відомості про закономірності взаємодії різних тренувальних вправ, особливості протікання процесів стомлення та відновлення, підтримки високого рівня працездатності та заданих кількісних характеристик навантаження. Моделі окремих вправ та їх комплексів повинні будуватися на основі обліку механізмів термінової адаптації, а також оптимального тренувального навантаження: кількості виконання вправ та їх серій, тривалості виконання вправ, інтенсивності виконання вправ, тривалості та характеру відпочинку між вправами та його серіями і навіть координаційної складності вправ.

Дослідження показали, що швидкісні якості футболістів складаються з таких форм прояву (рис. 1).

Під час матчу футболіст зіштовхується з ігровою ситуацією, що постійно змінюється, яку він повинен моментально оцінити, проаналізувати, прийняти правильне рішення, а потім ефективно його здійснити. Очевидно, швидкість – це цілий комплекс проявів організму спортсмена - біохімічних, морфологічних, фізіологічних функцій.

Велику роль у прояві швидкості грає психологічна готовність до концентрації вольових зусиль у момент виконання руху, настроїв спортсмена на швидко змінюється характер роботи. Можливо констатувати багатофакторність рухової якості, як - швидкість. Ці чинники також визначають можливості прояву швидкості.

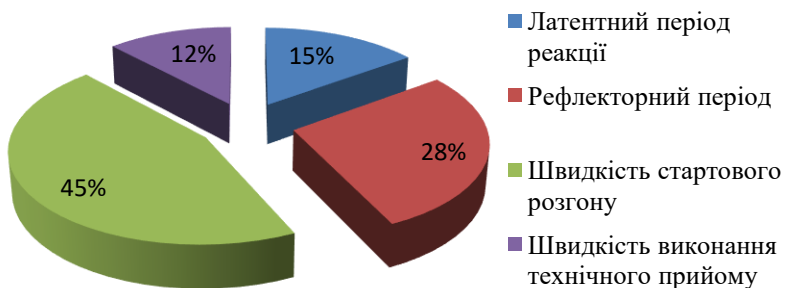


Рисунок 1 – Структура прояву швидкості у футболістів

Міні-футбол відрізняється постійною і раптовою зміною ігрових ситуацій, йому притаманні комплексні форми прояву даних здібностей, основним методом розвитку яких є повторне виконання різних циклічних вправ з граничною і близькою до граничної частотою рухів.

Висновки. Аналіз літературних джерел з проблеми ТПІ футболістів показав, що важлива роль відводиться сукупності засобів та методів комплексного виховання швидкості та сили з метою забезпечення всебічного фізичного розвитку, досягнення необхідного рівня спеціальної тренуваності спортсмена, розвитку швидко-силових здібностей, та на цій основі, досягнення ним високих спортивних результатів.

Література

1. Абдула А. Б. Особливості виконання передач м'яча кращими командами прем'єр та першої ліги України з футболу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. №3(83). С. 41–46.
2. Овчаренко С., Яковенко А, Матяш В. Вдосконалення методики планування тренувальних навантажень швидко-силової спрямованості футболістів у річному циклі підготовки. *Спортивні ігри*. 2022. № 3 (25). С. 114–121.

ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ НАВИЧОК У ДЗЮДОЇСТІВ 14–16-РІЧНОГО ВІКУ

Коцур Д. О., магістр, Стасюк Р. М., к.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
Stas-r@ukr.net

Вступ. Однією з найбільш яскравих відмінних особливостей змагальної діяльності спортивних єдиноборств є наявність конфліктної взаємодії між двома суперниками, які прагнуть досягти перемоги відповідно до чинних правил змагань. Під час цього для досягнення перемоги спортсмену необхідно максимально проявити свої техніко-тактичні та фізичні можливості у кожному конкретному поєдинку [1; 2].

Актуальність дослідження зумовлена недостатньою розробленістю даної проблеми та нагальною необхідністю формування спеціальних рухових навичок у умовах пред'явлення ситуаційних завдань, найбільш типових для боротьби дзюдо.

Мета дослідження є підвищення якості спеціальних рухових навичок у дзюдоїстів 14–16 річного віку.

Виклад основного матеріалу. Процес навчання на різних стадіях підготовки у боротьбі дзюдо спрямований на вирішення різних освітніх завдань, суть яких полягає у формуванні та доведенні до певної міри засвоєння рухових умінь, навичок та пов'язаних з ними знань. Під час цього головним предметом навчання є найбільш раціональні рухові дії, що становлять систему певним чином взаємопов'язаних рухів. Механізми та закономірності формування рухових умінь і навичок слід сказати, що вони мають істотні відмінності, суть яких полягає у характері управління рухами і виражається різною мірою оволодіння діями. У зв'язку з цим рухове вміння характеризується невиправдано завищеною концентрацією уваги на приватні рухи і, як наслідок, нестабільними засобами вирішення основного рухового завдання. Рухова навичка визначається

високим ступенем оволодіння технікою дії, під час якої виконання руху відбувається, автоматизовано і відрізняється достатньою надійністю.

Якщо розглянути рухову навичку докладніше, можна виділити такі характерні її ознаки: автоматизоване управління рухами, що суттєво розширює можливості застосування освоєних рухових дій та сприяє підвищенню їх ефективності; концентрація уваги на цілі та умовах дії, що дозволяє контролювати хід і результат дії, а також видозмінювати або припиняти його; злиття приватних рухів, що виявляються у легкості взаємопов'язаності та ритмічності основної рухової дії; надійність рухового навички, характеризується підвищеною здатністю зберігати його ефективність під час дії різних несприятливих факторів: несприятливому психологічному стані, низьких фізичних можливостях, безпосередньому опорі суперника, несприятливих зовнішніх умов.

Висновки. Аналіз вищевикладених матеріалів свідчить у тому, що розвитку рухової системи підлітків 14-16 років притаманні вдосконалення інтеграції її функціональних елементів і водночас посилення відносної незалежності низки регульованих підсистем. Найбільш рельєфно це ілюструють інтенсивний розвиток до 14-16 років регуляції рухів, удосконалення функції управління точністю рухів, менш жорстка залежність процесів регуляції від обсягу та характеру екстероцептивної та кінестетичної аферентації.

Література

1. Веретельникова Н. А., Романенко В. В., Тропін Ю. М. Аналіз підготовленості висококваліфікованих єдиноборців на підставі оцінки сенсомоторних реакцій. *Єдиноборства*. 2022. № 3(25). С. 32-45.
2. Задорожна О. Р., Галан Я. П. Підходи до реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів у дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. №9 (117). С. 40–44.

ПОБУДОВА РІЧНОГО ЦИКЛУ ТРЕНУВАНЬ КАРАТИСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Лата О. Ю., магістр, Остапенко Ю. О., к.фіз.вих., ст. викл.
Сумський державний університет
latabig@ukr.net

Вступ. Спортивна підготовка є основою складовою багаторічного тренувального процесу, забезпечує формування і удосконалення необхідних вмінь і навичок у поєднанні з розвитком рухових якостей, виховання вольових і моральних якостей. Побудова тренувального процесу, на початковому етапі підготовки будується на основі закономірного і послідовного вирішення системи специфічних завдань тренування [1]. Завданнями цього етапу є зміцнення здоров'я дітей, різностороння фізична підготовка, усунення недоліків в рівні фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніки виконання загально і спеціально-підготовчих фізичних вправ, створює базові, фундаментальні передумови для становлення спортивної майстерності, що є актуальним.

Мета дослідження: визначити особливості побудови річного циклу тренувань каратистів на етапі початкової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Підготовка юних каратистів на етапі початкової підготовки характеризується різноманітністю використання засобів і методів спортивного тренування, широким використанням рухливих і спортивних ігор. За методикою тренувань не повинні плануватися заняття із значними фізичними навантаженнями, неприпустимими є заняття одноманітного, монотонного характеру.

В процесі технічної підготовки не потрібно намагатися стабілізувати техніку виконання рухів, руховий навик, що може тимчасово впливати на певний спортивний результат. В цей період у юного спортсмена закладається різнобічний фізичний і технічний потенціал, що припускає можливості

оволодіння широким арсеналом різноманітних рухових дій. На секційних заняттях необхідно концентрувати більше уваги на динаміку і ритм виконуваних фізичних вправ, що обумовлено досить швидким зростанням рівня фізичної підготовленості і вимагає постійного корегування технічних параметрів виконуваних вправ. Основними методами тренування повинні бути ігровий і метод повторної вправи, при освоєнні техніки виконання часто застосовують цілісний метод навчання. Секційні заняття на цьому етапі, як правило, повинні проводитися не частіше ніж 2–3 рази в тиждень, тривалість кожного з них не повинна перевищувати 60 хвилин і носити переважно ігровий характер. Вагома частина змісту занять відводиться загально-фізичній підготовці, обсяг якої досягає 40-45%, частка спеціальної фізичної підготовки не повинна перевищувати 5% від загальної, решту змісту складають допоміжні фізичні вправи.

Річний обсяг тренувальних занять у юних спортсменів на етапі початкової підготовки повинен коливатися в межах 100–150 годин і залежить від попереднього часу занять спортсменом. Якщо, наприклад, учень почав займатися спортом у ранньому віці 6–7 років, то тривалість етапу може досягати 3 років, з відносно невеликим обсягом тренувань. У випадку, коли юний спортсмен приступив до занять, наприклад в 9–10 років, то етап початкової підготовки може скорочуватися до 1,5–2 років, а загальний обсяг тренувань, може поступово зростати до 200–250 годин протягом річного циклу тренувань.

Тривалість підготовчого періоду може досягати 5–7 місяців. В першому періоді початкового етапу тренери значну увагу приділяють розвитку рухових якостей. Зміст 1–2 занять в кожному мікроциклі повинні повністю присвячуватися розвитку рухових якостей, звертається увага на чутливі періоди їх розвитку.

Характерною ознакою змісту занять даного етапу є удосконалення техніки пересувань та ліквідації недоліків у техніці атакуючих і захисних дій, які допущено на попередніх

етапах річного циклу підготовки. Другий етап підготовчого періоду характеризується збільшенням обсягу спеціальних фізичних вправ, спрямованих на удосконалення техніко-тактичних бойових дій, на розвиток тактичного мислення та спеціальної витривалості, збільшується кількість різноманітних вправ змагального характеру із завданням на розвиток морально-вольових якостей.

Змагальний період передбачає зростання інтенсивності навантажень і триває 3–4 місяці. Провідними засобами тренування є індивідуальний підхід, тренувальні та змагальні поєдинки. Для комплексного розвитку важливих для карате якостей: швидкості рухів та швидкості реакції, спритності, витривалості, відчуття дистанції, розподілу та переключення уваги, координації рухів використовуються спортивні ігри (баскетбол, футбол, гандбол, волейбол), що додатково сприяє активному відпочинку та більш швидкої оптимізації функціонального стану організму спортсмена.

Перехідний період триває 1–2 місяці і розпочинається після тривалого підготовчого і змагального періодів, головним завданням якого є – підведення організму молодого спортсмена до нового річного циклу підготовки, з високим рівнем фізичного здоров'я і функціональних можливостей.

Висновки. Початковий етап підготовки і процес його побудови є одним із важливих, оскільки сприяє зміцненню здоров'я дітей, різнобічній фізичній підготовленості, є фундаментальною базою для зростання спортивної майстерності у майбутньому.

Література

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложения: учебник [для тренеров] в 2 кн. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.
2. Пшиченко В. В., Черно В. С., Чеботар Л. Д. Вікова фізіологія та шкільна гігієна: Навчальний посібник. Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2019. 320 с.

ЗМАГАННЯ З КАРАТЕ, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Лозовий А. Л., міжнар. експ. 8 рівня EQF
*Українська Академія Будо і Спортивних Єдиноборств,
uwku.gensec.lozovyy@gmail.com*

Вступ У час, коли освітня система в країні стала на шлях реформ та впровадження європейських моделей, пріоритетною вимогою до фізичного виховання в сучасному закладі вищої освіти є збереження акценту на всебічний розвиток молодої особи. В умовах, якщо заняття фізичною культурою і спортом все більше зміщується до індивідуальних форм, важливо запропонувати студентам цікаві, ефективні та відповідні цим вимогам види рухової активності.

Мета дослідження. Зважаючи на популярність східних єдиноборств та схильність молоді до змагальної діяльності, були досліджені три форми змагань в карате з точки зору доцільності їх використання у фізичному вихованні студентів, які не схильні до занять спортом високих досягнень.

Виклад основного матеріалу. В основу роботи покладено висновки з попередніх власних публікацій та дискусії в ході XI міжнародної наукової конференції, проведеної Міжнародним науковим товариством бойових мистецтв та спортивних єдиноборств (IMACSSS) 13–15 жовтня в Жешуві (Польща). Учасники конференції погодилися з твердженням, що в світі існують три системні підходи до змагань з карате, на базі яких були сформовані три окремі, рівноцінні, самодостатні та затребувані суспільством види спорту: 1) традиційне стильове або *Будо* карате; 2) сучасне генеральне або загальне карате; 3) глобалізоване спортивне або олімпійське карате [1]. Всі вони в різний час були визнані МОК, як окремі змагальні дисципліни. Види спорту розглянуті за такими показниками: 1) зміст та характер тренувального процесу; 2) місце змагань в загальній структурі підготовки; 3) сприйняття студентами та відповідність цілям фізичного виховання в ЗВО. Огляд інтернет ресурсів міжнародних стильових та спортивних

організацій карате з метою аналізу правил і регламенту змагань та методики підготовки до них дозволив коротко охарактеризувати кожний з названих видів спорту. *Стильове карате* – має переваги в тому, що підготовка базується на традиційних підходах і націлена на створення високого фізичного, технічного та психічного потенціалу для ефективної самооборони. Натомість змагання є скоріше засобом контролю підготовки [2], що характерно для ЗВО в Японії. Це вибір тих, хто визнає східну філософію і не планує для себе спортивну кар'єру. *Спортивне карате* – може задовольнити чемпіонські амбіції, оскільки підготовка базується на сучасній системі спортивного тренування і націлена виключно на високі спортивні досягнення на змаганнях різного рівня спеціалізовано в конкретному розділі. Воно перспективно для обдарованих в спортивному плані людей. Перехідною формою від традиційних бойових систем до власне спорту є *генеральне карате*, яке органічно поєднує кращі елементи стильового і спортивного карате. З одного боку, за рахунок традиційної методики гарантується планомірна різнобічна, універсальна та ефективна в самозахисті підготовка, з другого боку, існує система змагань з досить високим рівнем конкуренції і сучасним менеджментом.

Висновки. 1. Всі три види спорту відповідають всім вимогам до сучасних ЗВО і мають своїх прихильників. 2. Для масових занять рекомендуємо генеральне карате, як універсальне, доступне для всіх і привабливе для більш широкого кола студентів ЗВО.

Література

1. Anatoliy Lozovyy (2022). Three Paradigms of Karate: Sports Asptkt [in] Abstract Book: 11-th IMACSSS International Conference, University of Rzeszow, 13–15.10.2022, pp. 62–63.
2. Kentaro Tai (2022). A Study on Budo in Japanese School Physical Education – Focusing on «Competition» as Learning Content [in] Abstract Book: 11-th IMACSSS International Conference, University of Rzeszow, 13–15.10.2022, pp. 104–105.

ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ СПОСОБАМ ПЕРЕСУВАННЯ НА ЛИЖАХ

Марченко І. О., студ., Сірик А. Є., ст. викл.

Сумський державний університет

sp330547@gmail.com

Вступ. Лижні гонки один із самих популярних і доступних видів спорту серед студентської молоді [1]. Особливо це відчувається в умовах зими, коли рухова активність студентів помітно зменшується, а лижний спорт у силу своїх особливостей дозволяє успішно вирішувати оздоровчі і виховні завдання, що є актуальним на часі.

Мета дослідження – розкрити особливості методики навчання студентів способам пересування на лижах.

Виклад основного матеріалу. Першою передумовою для оволодіння вдосконаленою технікою пересування на лижах є курс послідовного методичного навчання, на базі якого лижник-початківець засвоює деталі техніки, а у випадку виявлених помилок швидко їх усуває. Друга передумова – постійне зростання тренуваності і рівномірний розвиток. Третя передумова – вдосконалення техніки полягає в розвитку рухового діапазону, застосуванням різноманітних і спеціалізованих засобів урахуванням індивідуальних особливостей лижників. Лижнику важливо з самого початку підготовчого періоду створювати запас спеціальних якостей і навичок. Після підготовчого періоду повинні домінувати спеціальні вправи лижника-гонщика, а одним із основних питань методики навчання способами пересування на лижах є формування рухових навичок. Процес формування рухових навичок можна розділити на три фази: створення, закріплення і удосконалення навички. Формування рухової навички складається з утворення загального уявлення про визначення руху і першочергового оволодіння рухами. Удосконалення навички характеризується подальшим освоєнням виконуваного руху і розвитком стабільного динамічного стереотипу по

відношенню до різних засобів зовнішніх і внутрішніх чинників. Велике значення мають методи показу і пояснення елементів, що вивчаються, а також випробування їх самими спортсменами. Під час навчання техніці пересування на лижах використовуються наступні методичні прийоми: пояснення механізму виконання вправи, показ, випробування вправ самими студентами, контроль викладачем за виконанням, взаємоконтроль, парне взаємонавчання, переказ завдань поставлених викладачем. Пояснення механізму виконання вправ застосовується перед виконанням рухової дії. Але, показувати вправу потрібно також по-різному, природньою, не поспішаючи, варіювати у повільному темпі, потім з великою швидкістю. Випробування вправ самими студентами застосовуються після пояснення і показу її викладачем. Студенти дивляться, як викладач-тренер показує ту чи іншу вправу, а потім стараються як точніше повторити вправу. Перед тим, як виконувати рухову вправу, студенти створюють в своїй уяві її структуру, цьому допомагає пояснення і показ. Потім студенти стараються відчутти виконання безпосереднього руху на лижах. Під час випробування вправ лижниками, викладач-тренер слідкує за виконанням і дає своєчасну оцінку кожному студенту, для того щоб лижники змогли оцінити якість виконання вправ. Якщо вчасно не виправляти помилку в техніці виконання лижних ходів, у подальшому створюється і закріплюється стереотип неправильних рухів, який буде заважати досягненню результатів навчання.

Висновки. Технічна підготовка має велике значення в усіх видах спорту лижні гонки не є виключенням. Важливо знайти до кожного студента-лижника свій підхід та навчити його тому чи іншому елементу. Важливо правильно демонструвати та пояснювати елемент щоб спортсмен зрозумів як він виконується і зміг повторити його.

Література

1. Базилевич Н. О. Лижний спорт: навч.-метод. посіб. / Н. О. Базилевич. – Переяслав-Хмельницький, 2020. – 161с.

ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БАЗОВОЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ

Назаренко В. В., магістр, Стасюк Р. М., к.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
Stas-r@ukr.net

Вступ. У вітчизняній літературі є спроби внести інноваційний матеріал у методику викладання дзюдо на етапі початкової підготовки. Так, пропонувалося використовувати кидки нахилом зі згинанням і розгинанням у хребті [1; 2]. Пізніше пропонувалося використовувати «принцип кулі» під час оволодіння базовою технікою кидків дзюдо (Н. А. Веретельникова, В. В. Романенко, Ю. М. Тропін, 2022; О. Р. Задорожна, Я. П. Галан, 2019). Значну роль неякісної спортивної підготовки грають самі програми багаторічної підготовки у яких переважно дається перелік загальнофізичних вправ, нормативи з цих вправ, що мимоволі орієнтує тренерів на загальну підготовку, на перевагу техніко-тактичній підготовці [2].

Мета дослідження – програмне забезпечення базової техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів в умовах ранньої спеціалізації.

Виклад основного матеріалу. Методика вивчення кидків у боротьбі дзюдо переважно орієнтована на техніку традиційного виконання кидків, тоді як переклад японських термінів найчастіше відповідає їх дослівному змісту. Тому під час освоєння техніки кидків із самого початку закладено помилку. Так, під час вивченні кидка «хіза-гуруму» (колінне колесо) тренери використовують термін – «переднє підсікання», що дезорієнтує учнів. Під час вивчення «осото-гарі» (основне підсікання зовні) використовується термін «задня підніжка» або «підхват». Ні те, ні інше не відповідає техніці цього кидка, оскільки «підхват» проводиться у опорному положенні атакуючої ноги. Під час вивчення «хараї-госі» (горизонтальна удар шаблею зі стегна) тренери орієнтують на рух стегном

вгору, що є підсіканням, замість горизонтального руху стегном і гомілки. Копіюючи зміст і послідовність вивчення технічного матеріалу у умовах ранньої спеціалізації, дітям пропонується вивчати прийоми, які за координаційною складністю та навантаженням на зв'язковий апарат є неприйнятними. Так, під час вивчення кидків у дзюдо використовується традиційне стандартне захоплення за різноіменний відворот і рукав. Однак його використання часто ускладнює виконання кидка навіть під час його демонстрації у умовно-контактному режимі, не кажучи вже про перспективу успішного використання у умовах спортивного поєдинку. За даними (Н. А. Веретельникова, В. В. Романенко, Ю. М. Тропін, 2022; О. Р. Задорожна, Я. П. Галан 2019), рекомендовані захоплення за відворот та рукав, під час реалізації кидків «хараї-госі» і «хане-госі». Виконання кидків «хараї-госі» та «хане-госі» на вихідній позиції представлені захоплення за пояс на спині, а у процесі проведення кидка виявляється, що вони проводяться із захопленням за відворот і рукав (рис 1).

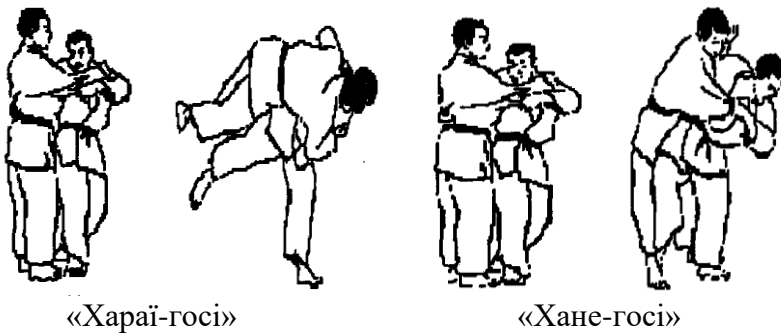


Рисунок 1 – Техніка виконання кидків «хараї-госі» та «хане-госі»

У наявності концептуальна відмінність підходів у оцінці техніко-тактичної діяльності дзюдоїстів, пов'язана з використанням різних класифікаційних систем. Крім того, якщо раніше чисту перемогу давали за виконання трьох умов: висота польоту, швидкість падіння та падіння на спину, то зараз така оцінка дається за виконання однієї з цих вимог. У

більшості досліджень прийоми, зафіксовані як кидки, що належать до групи «наге-ваза» (метанням), насправді виконані у режимі «сутемі-ваза» (з власним падінням, захоплюючи за собою противника), а детальний аналіз кидків на рівні підгруп: «те-ваза» (техніка рук); «косі-ваза» (техніка стегна); «асі-ваза» (техніка ноги) свідчить про те, що практично всі ці кидки, що виконуються з власним падінням, за офіційними підходами даної класифікаційної системи повинні бути віднесені до групи кидків «сутемі-ваза», проте за своєю біомеханічною структурою та техніко-тактичним призначенням вони відносяться до групи кидків «наге-ваза».

Програма навчання техніці кидків ділиться на кілька технічних комплексів, по кожному з яких проводиться атестація у вигляді демонстрації вивченого комплексу кидків у режимі умовного контакту.

Висновки. Аналіз вищевикладених матеріалів свідчить, що програмний склад кидків «наге-ваза» (без власного падіння), що демонструються на класифікаційних іспитах у програмному режимі, які у умовах змагань практично не використовуються. Особливо це стосується кидків з поворотом до противника спиною, що пов'язано з підвищенням кінематичної жорсткості захоплення за кімоно у умовах протистояння. Координаційна складність кидків з попереднім поворотом до супротивника спиною ускладнює їх реалізацію у умовах традиційного захоплення за різнойменний рукав та різнойменний відворот.

Література

1. Веретельникова Н. А., Романенко В. В., Тропін Ю. М. Аналіз підготовленості висококваліфікованих єдиноборців на підставі оцінки сенсомоторних реакцій. *Єдиноборства*. 2022. № 3(25). С. 32-45.

2. Задорожна О. Р., Галан Я. П. Підходи до реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів у дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. №9 (117). С. 40–44.

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПРИНТЕРІВ

Нікітенко В. О., магістр
Сумський державний університет
vladislav.vld.nikitenko@gmail.com

Вступ. Збільшення кількості престижних змагань із легкої атлетики потребує чіткої уваги до організації спортивного тренування, змагального навантаження та засобів відновлення фізичної працездатності бігунів на короткі дистанції. У спорті високих досягнень достатньо зрозуміла роль відновлювальних процесів для підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності, але пошук індивідуального ефективного балансу між фізичним навантаженням і відновленням та спеціальними засобами для оптимізації відновлювальних процесів організму – один із резервів підготовки спортсмена до наступного старту, головне завдання якого вдосконалення результатів у легкій атлетиці. Складність вирішення проблеми пов'язана з тим, що впродовж досить короткого періоду між відповідальними стартами бігунам на короткі дистанції необхідно досягти високого рівня процесів відновлення і стимуляції фізичної працездатності до змагальних стартів.

Мета дослідження: оцінити засоби відновлення висококваліфікованих спринтерів у передзмагальному мікроциклі.

Виклад матеріалу дослідження. Кожна відновлювальна процедура сама по собі є додатковим фізичним навантаженням, що висуває певні вимоги до діяльності різних функціональних систем організму спортсменів. Тому на даний час усвідомлена необхідність подання тренувальних впливів і відновлювальних процедур у вигляді двох сторін єдиного складного процесу. Це є одним із головних питань управління фізичною працездатністю і відновлювальними процесами в програмі багаторічної підготовки спортсмена. Засоби і методи відновлення розділяються на педагогічні, медико-біологічні та психологічні. Найбільший ефект дає комплексне застосування

цих засобів і методів, але за умови обліку закономірностей спортивного тренування, стану здоров'я та рівня підготовленості спортсменів із бігу на короткі дистанції. Зміст педагогічних підходів у відновленні бігунів-спринтерів полягає у наступному: раціональна побудова тренувального процесу як в окремому взятому занятті, так і в мікроциклах, мезоциклах багаторічної підготовки, підбір оптимальних методів і засобів, їх відповідність один одному за тренувальними навантаженнями, перемиканням на певних етапах підготовки на ресурси загального, всебічного впливу, індивідуалізації навантажень, відпочинку та відновлювальних заходів. Уміння тренера використовувати педагогічні засоби в оптимальному обсязі та інтенсивності, а також доцільної спрямованості відновлювальних процедур є вирішальним у підготовці бігунів на короткі дистанції. Психологічні засоби відновлення нині набули широкого поширення. Завдяки психологічним впливам вдається швидко знизити нервово-психічну напруженість, стан психічної пригніченості, швидше відновити витрачену нервову енергію, сформувати чітку установку на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм, довести до меж індивідуальні норми навантаження. До психологічних засобів відновлення відносять: психотерапевтичні прийоми регуляції психічного стану (аутогенне і психорегулююче тренування, нав'язний сон-відпочинок, самонавіювання, розслаблення та метод довільного м'язового скорочення). Медико-біологічні засоби охоплюють раціональне харчування, гігієнічні та фармакологічні ресурси, що сприяють підвищенню резистентності організму до фізичних навантажень, більш швидкому зняттю гострих форм загального та місцевого стомлення, ефективному заповненню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню стійкості до специфічних і неспецифічних стресових впливів. Таким чином, будь-який відновлювальний вплив є фізичним навантаженням, додатковою експлуатацією енергетичних резервів та адаптаційних можливостей організму, тому після періоду активної додаткової стимуляції фізичної працездатності (за

допомогою відновлювальних засобів) повинен слідувати період її відносного спаду. Засоби гігієни також відіграють важливу роль у плануванні процесу підготовки та участі в змаганнях бігунів на короткі дистанції. Варто забезпечити відповідність організаційних форм проведення тренувальних занять, спортивного одягу, змісту розминки, застосовуваних тренувальних засобів і методів із дотриманням раціонального і стабільного розпорядку дня. Широко застосовується і популярний засіб відновлення як різновиди масажів. Залежно від виду і методики використання масаж може давати місцевий і загальний вплив, стимулювати перебіг обмінних процесів, активізувати діяльність серцево-судинної і дихальної систем, надавати стимулюючу або заспокійливу дію на нервову систему бігунів-спринтерів. Також до популярних засобів відновлення відносяться сухоповітряні і парні лазні, що стимулюють терморегуляційну функцію організму, активізують діяльність кровообігу та дихання. Активізації відновлювальних реакцій в стомлених м'язах сприяє застосування електростимуляції м'язів інтерференційним струмом, відповідно застосування групи гідропроцедур надає як загальний, так і специфічний вплив на організм бігунів-спринтерів.

Висновки. Поєднання тренувальних впливів змагальної діяльності та відновлювальних процедур представляє єдиний складний процес, що відіграє важливу роль у багаторічній підготовці бігунів на короткі дистанції. Для ефективного відновлення фізичної працездатності легкоатлетів-спринтерів після тренувального або змагального навантаження важливо використовувати комплекс різних засобів як педагогічних, медико-біологічних так і психологічних.

Література

1. Виноградова О. О., Білецька В. В. Способи відновлення працездатності після змагальних навантажень для циклічних подій у легкій атлетиці. *Науковий часопис Національного пед. універс. ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фіз. культури.* 2019. №7(115) С. 27–32.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ВІКОМ 10–12 РОКІВ

*Остапенко Ю. О., к.фіз.вих., ст. викл.,

**Остапенко В. В., учитель фізичної культури

**Сумський державний університет,*

***СЗСО I-III ступенів №21 м. Суми*

у.ostapenko@uabs.sumdu.edu.ua

Вступ. На сучасному етапі удосконалення шкільної освіти в Україні, суттєво зростає роль фізичного виховання і спорту, як головного чинника зміцнення всебічного здоров'я школярів. Пошук найбільш доступних і дієвих засобів і методів, що підвищують рухову активність молодого покоління, вивчення їх впливу на організм, впровадження їх в повсякденне життя є одним з напрямів дослідження вчених і фахівців галузі фізичної культури і спорту [1]. Серед великої кількості засобів фізичного виховання, одне з найбільш вагомих місць в оздоровленні і всебічному фізичному розвитку школярів займають спортивні ігри, зокрема волейбол. Цей вид ігрової, спортивної діяльності має, великий діапазон впливу на організм школярів і як результат забезпечує розвиток фізичних, психофізіологічних функцій їх організму [2]. З метою удосконалення навчально-тренувального процесу з волейболу для дітей 10–12 років виникає потреба знань особливостей їх фізичного розвитку, анатоμο-фізіологічних особливостей, сенситивних періодів, сприятливих для формування їх рухових якостей, що є актуальним.

Мета дослідження: визначити особливості фізичного розвитку волейболістів 10–12 років.

Виклад основного матеріалу. Віковий період з 10 до 12 років характеризується бурхливим розвитком рухових якостей і є надзвичайно сприятливим для цілеспрямованого заняття різними видами спорту. Цей вік, іноді називають «переломним», характеризується потужними ендокринними перебудовами, значною зміною функціонального стану органів

і систем, пов'язаними з початком статевого дозрівання. У цьому віці відбувається інтенсивне зростання і диференціація органів і тканин. У зв'язку з посиленням зростанням верхніх і нижніх кінцівок помітно змінюються пропорції тіла, значно збільшуються розміри грудної клітки. Кістки дітей підліткового віку містять значну кількість хрящової тканини, суглоби мають великий ступінь амплітуди рухів, м'язи мають здатність до розтягу. Кісткова тканина еластична і легко деформується. Розвиток скелета відбувається в певній послідовності: до 9–12 років закінчується окостеніння фаланг пальців рук, до 12–13 – зап'ястя.

У порівнянні з кістковою тканиною, м'язи розвиваються гетерохронно, найбільш високими темпами збільшуються м'язи ніг, найменше високими – м'язи рук. Темпи зростання м'язів що розгинають суглоби, випереджають розвиток м'язів, які виконують функцію згинання. Особливо швидко збільшується вага тих м'язів, які раніше починають функціонувати і отримують більше навантаження в процесі природного фізичного розвитку і тренувань. Більшість м'язів у процесі підготовки поступово зміцнюється.

Відносні показники величини сили окремих м'язових груп (на 1 кг маси тіла) близькі до показників спортсменів дорослого віку. Тому у тренувальному процесі можна широко використати вправи для розвитку сили.

У віці 10–12 років відбувається значне збільшення адаптаційних можливостей серцево-судинної системи до фізичних навантажень. Проте, тренеру потрібно пам'ятати, що апарат кровообігу підлітків реагує на фізичні навантаження менш раціонально, що приводить до максимального функціонального напруження під час однакових або менших, ніж у дорослих, тренувальних і змагальних навантажень.

Розвиток нервового апарату м'язів і посилене зростання м'язових волокон призводить до збільшення м'язової сили і витривалості роблять можливим більш тривале виконання тонких диференційованих рухів. До 12 років відбувається

функціональне дозрівання рухового аналізатора, яке потім до 13–14 років досягає високого рівня (далі припиняється).

В певний віковий період відбувається інтенсивне зростання темпу рухів, швидко розвивається здатність до запам'ятовування рухів. Чим більшим обсягом рухових дій володіє спортсмен в цей період, тим легше ним будуть освоєні найскладніші елементи технічної майстерності.

До 12 років значно розвивається здатність до просторового орієнтування, точного виконання стрибків на задану висоту, відчуття амплітуди рухів під час виконання передач і подач м'яча. Ряд рухових якостей, таких, як швидкість, спритність, орієнтування в просторі, почуття темпу рухів, стрибучість, час рухової реакції значно покращуються, однак недостатній рівень психомоторних функцій ще не дозволяє домагатися високої міри швидкості і точності рухів.

У підлітковому віці продовжують удосконалюватися вегетативні органи і системи організму та регуляція їхніх функцій. В досліджуваному віці відбувається інтенсивний розвиток системи дихання. З віком у дітей зменшується частота дихальних рухів, збільшується життєва ємність легких і хвилиний об'єм дихання. Так, в підлітковому віці частота дихальних рухів, в середньому, становить 17 рухів у хвилину, ЖЕЛ – 3200 мл, дихальний об'єм 350 мл, хвилиний об'єм дихання – 5950 мл. Межа дихання має велике значення для оцінки функціональних можливостей дітей і юнаків у виконанні ними фізичного навантаження.

Згідно В. М. Платонова (2015), реакція організму підлітків на навантаження різного характеру, не однакова. Організм юного спортсмена добре пристосовується до швидкісних навантажень і гірше переносить навантаження, що вимагають прояви витривалості і сили. Установлено, що у відношенні розвитку швидкісних якостей підлітковий період є віком великих можливостей.

Фахівці з волейболу відзначають, що виходячи з анатомо-фізіологічних особливостей дітей, характер гри у волейболі вказує на те, що спеціальну підготовку волейболістів

рекомендується починати з 9–12 років, щоб до розквіту функціональних можливостей організму він досконало володів технікою і тактикою гри, одержав гарну загальну і спеціальну підготовку. Під час занять потрібно здійснювати чіткий лікарський контроль, педагогічний контроль за обсягом та інтенсивністю навантажень з тим, щоб не допустити перевтоми і перенапруження організму.

У дитячому та юнацькому віці формуються психологічні якості, важливу роль у навчальній діяльності відіграють і пізнавальні психічні процеси, насамперед, мислення, пам'ять, рухова пам'ять, зберігається потреба у грі, в русі. Ця потреба обумовлена законами розвитку молодого організму. Тому необхідно усвідомлено та вміло спрямовувати хід цього розвитку. Вірний підбір фізичних вправ та відповідне навантаження забезпечують рівноважний повний та всебічний розвиток.

Висновки. 1. Таким чином, 10–12 річний вік є найбільш сприятливим для розвитку швидкісних якостей, швидкісно-силових та інших рухових якостей, приведені морфо-функціональні особливості організму дітей дають уявлення про загальні, найбільш характерні закономірності вікового розвитку.

2. Плануючи тренувальні заняття з волейболу необхідно враховувати вікові особливості юних спортсменів, уникати ранньої спеціалізації, значного фізичного перевантаження що в багатьох випадках призводить до негативних наслідків, наносячи шкоду їхньому здоров'ю.

Література

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2018. 616 с.

2. Пшиченко В. В., Черно В. С., Чеботар Л. Д. Вікова фізіологія та шкільна гігієна: Навчальний посібник. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2019. 320 с

УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ОСНОВІ КОМПЛЕКСНОГО ПІДХОДУ

Парфіло В. А, магістр, Бурла А. О., к.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
aburla010@gmail.com

Вступ. У тренуванні спортсменів координаційним якостям, відводиться одна з найважливіших місць, а проблема їх розвитку та вдосконалення є предметом численних досліджень та безперервних дискусій [1]. Численні дослідження координаційних якостей показують [1; 2], що вони мають специфіку не лише у різних видах рухової діяльності людини, а також у командно-ігрових видах спорту. Одним із умов, що у майбутньому надасть високі результати молодим спортсменам, тим самим визначають їх перспективність, вважається високий рівень розвитку координаційних якостей [1]. Систематичне та цілеспрямоване застосування педагогічних впливів, спрямованих на вдосконалення координації рухів та просторової орієнтації, необхідно вважати одним із головних компонентів підготовки на етапі попередньої базової підготовки у футболі.

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність методики вдосконалення координаційних якостей футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Спортивне тренування футболістів містить у собі такі сторони підготовки як: технічна, фізична, тактична, морально-вольова і інтегральна підготовка. У футболі координаційні якості виявляються специфічно, відповідно до особливостей змагальної діяльності. Координаційні якості розуміються як «сукупність властивостей людини, що виявляються у тренувальному і змагальному процесі та зумовлюють успішність управління руховими діями різної складності». Встановлено, що з огляду на складну організацію рухово-координаційних якостей, їх вдосконалення

необхідно використовувати 7 груп спортивно-рухових вправ, що характеризують основні координаційні якості спортсменів у футболі на етапі попередньої базової підготовки: почуття ритму руху; збереження рівноваги; кінестетичне диференціювання («почуття м'яча»); перебудова та пристосування рухових дій; узгодження рухів; швидкість реагування; орієнтація у просторі. Використовувалися два варіанти практичного застосування координаційного тренування футболістів: розосереджене та концентроване. Координаційні вправи включалися як у основну частину заняття після розминки, так і у 2-ю та 3-ю частину розминки – з урахуванням завдань тренувального заняття. Ефективними методами вдосконалення координаційних якостей футболістів на етапі попередньої базової підготовки показали себе обидва варіанти їх практичної реалізації в тренувальному процесі футболістів: рівномірний розвиток усіх координаційних якостей (на розвиток кожній приділяється однаковий час); акцентований розвиток провідних координаційних якостей. Методика розосередженого застосування координаційних вправ має на цьому етапі достовірну перевагу.

Висновки. Методиці вдосконалення координаційних якостей у футболістів необхідно мати комплексний характер. Ефективними методами вдосконалення координаційних якостей футболістів на етапі попередньої базової підготовки показали себе: рівномірний розвиток усіх координаційних якостей (на розвиток кожній приділяється однаковий час); акцентований розвиток провідних координаційних якостей.

Література

1. Пилипенко В. М., Філоненко О. А. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів на тренуваннях. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 6 (49). С. 358–362.

2. Журід С. М., Коваль С. С., Лебедєв С. І. Технічна та тактична підготовка футболістів: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів з фізичної культури та спорту. Харків: ХДАФК, 2020. 207 с.

ЗАСТОСУВАННЯ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З КАРАТЕ

Петренко О. П., к.пед.н., асист., Аббасова М. Б., студ.
Сумський державний університет
abbasovamiroslava49@gmail.com

Вступ: За останні роки карате почало дуже швидко розвиватися. І вже доведено науковими дослідженнями, що карате позитивно впливають на організм дитини, призводять до рівномірного розвитку всіх рухових навичок, функціональної витривалості організму, і в той же час розвиток моральних та позитивних рис характеру. У зв'язку із підвищенням вимог до фізичної підготовленості каратистів високої кваліфікації тренери перебувають у постійному пошуку нових засобів та методів удосконалення спеціальних фізичних якостей каратистів. На даний момент однією з рушійних сил підвищення кваліфікації каратистів, є застосування методик силового фітнесу.

Мета дослідження: обґрунтувати методи силового фітнесу для підвищення фізичної підготовки каратистів.

Виклад основного матеріалу. Силовий-фітнес – це вид силового тренування аеробної спрямованості з використанням ваги власного тіла, або з використанням спеціального навантаження. Оскільки, найбільша проблема на даний момент у каратистів, це їх витривалість та укріплення м'язів.

То силовий фітнес стає незамінною частиною тренування спортсменів. Використання правильно підібраних спортивних програм силового спрямування в тренувальному періоді і протягом змагального сезону дозволить покращити фізичну підготовку каратистів, тим самим підвищити тонус м'язів на весь змагальний період.

На тренуваннях з силовою спрямованістю необхідною умовою є використання навантаження, таких як: гири; гантелі; штанги; диски та грифи. Протягом тренування застосовують різні комплекси, які постійно вдосконалюються та змінюються,

з різною послідовністю та тривалістю. Орієнтовний комплекс вправ силового спрямування каратистів.

1. Простий біг поєднаний з інтервальним (15–20 хв.), поперемінне обертання руками назад і вперед протягом декількох хвилин, нахили до пальців ніг в положенні сидячи, повороти тулуба вліво і управо(руки витягнуті в сторони).

2. Віджимання на кулаках (30–60 разів, від 3 до 6 підходів).

3. Підтягування на поперечині (10–15 разів від 2 до 5 підходів, з чергуванням хватів).

4. Стрибки із скакалкою впродовж 10–20 хв, з чергуванням складності стрибків. Після вправи відпочинок кілька хвилин.

5. Згинання рук з гантелями, з чергуванням різної ваги (до 5 підходів по 30–60 с роботи, з хвилиним відпочинком між підходами).

6. Згинання рук у ліктях із штангою (до 5 підходів х 1–15 повторень).

7. Вправа Берпі (з положення стоячи зробити упор присівши, стрибком упор лежачи на зігнуті руки, потім в зворотному напрямку упор присівши та стрибок в гору, 10 повторень).

Всі вправи взяті з силового фітнесу були адаптовані до тренування каратистів. Вони були направлені на вдосконалення силових здібностей спортсмена, на розвиток швидкості та витривалості.

Висновки. Отже, карате в даний час почало дуже швидко розвиватися. Тому с кожним роком все більше і більше нових способів та методів розвитку силових здібностей. Запропонована система підготовки за методикою силового фітнесу спрямована на вдосконалення рухових здібностей та якостей. Для підготовки спортсмена до тренувального та змагального періоду.

Література

1. Гапоненко Г., Романюк О., Ковальчук О. Кросфіт – система тренувань. Система підготовки та принципи кросфіту. *Військова освіта*, 2018. С. 73–80.

ВПЛИВ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Петренко О. П., к.пед.н., расист., Хуторна І. В., студ.
Сумський державний університет
a0954116449@gmail.com

Вступ. Сучасний волейбол – динамічна гра, яка вимагає від спортсменів високого рівня володіння технічною та тактичною підготовленістю. Ефективність виконання різноманітних дій на майданчику – стрибків, кидків, ударів, блокування тощо, напряду залежить від добре розвинутих фізичних якостей. У зв'язку з цим проводяться пошуки нових засобів та методів удосконалення фізичних якостей волейболістів. На разі однією з найбільш результативних методик їх розвитку є силовий фітнес (кросфіт).

Мета дослідження: обґрунтувати необхідність використання засобів силового фітнесу для розвитку фізичних якостей у волейболістів.

Виклад основного матеріалу. Система кросфіту спрямована на всебічний розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей організму: загальної та спеціальної силової витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей, розвиток аеробних та анаеробних можливостей організму [1].

Гра у волейбол характерна швидким темпом виконання дій і великою кількістю їх повторень, тому спортсменам необхідне вміння швидко, вільно і точно диференціювати м'язові зусилля у малі проміжки часу. Кросфіт має можливість розвинути цю здатність, адже його ідея полягає в об'єднанні силового і кардіо-тренування, що дозволяє виконувати високоінтенсивну роботу з великою кількістю повторень за короткий проміжок часу [2].

Вправи з системи силового фітнесу мають бути різноманітними, індивідуальними та охоплювати різні групи м'язів спортсмена. Від сили і швидкості м'язів ніг залежить

виконання основних елементів гри: нападаючий удар, блок, подача в стрибку, вихід під м'яч при прийомі. Тому спортсменам варто приділяти особливу увагу вправам на ноги, тим самим збільшуючи стрибучість і швидкість. Але не варто забувати і про руки, у процесі індивідуального розвитку людини відбувається нерівномірний приріст фізичних якостей, тому слід враховувати індивідуальні можливості кожного гравця. Кросфіт має широкий вибір комплексу вправ, з яких можна підібрати та створити систему тренувань кожному гравцю окремо, без зайвих проблем.

Засобами розвитку фізичних якостей повинні бути вправи динамічного характеру з помірним навантаженням: присідання, стрибки, віджимання тощо. Також можна застосовувати вправи із зовнішніми обтяжуваннями: гантелі, набивні м'ячі тощо. Систематичне, раціональне та цілеспрямоване застосування вправ силового фітнесу у волейболі позитивно впливає на організм спортсменів.

Висновки. обґрунтувати необхідність використання засобів силового фітнесу для розвитку фізичних якостей у волейболістів. Заняття мають бути високоінтенсивними та багатофункціональними, тобто одне заняття повинно включати вправи на розвиток декількох фізичних якостей, що можливо з використанням засобів кросфіту та врахуванням індивідуальних особливостей волейболістів. Підвищуючи рівень розвитку фізичних якостей, спортсмени удосконалюють свою технічну, тактичну і насамперед загальну та спеціальну фізичну підготовку.

Література

1. Степанова І., Дутко Т., Жорова О. Засоби кросфіту в системі секційних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти. *Актуальные научные исследования в современном мире*. 2018. Вип. 4(36), ч. 6. С. 88–93.

2. Сироватко З.В. Особливості методики розвитку фізичних якостей у студентів під занять волейболом. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. № 1(95). С. 68–71.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Самокиш К. О., аспірант, Стасюк Р. М., к.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
stas-r@ukr.net

Вступ. У останні роки з'явилося і змінено методика тренувань, майстерність спортсменів у тактичній і технічній майстерності удосконалився, значно збільшився рівень розвитку психічних якостей. Настільний теніс стає більш динамічною і темповим. Вище сказане вимагає від спортсменів підвищеної техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості. А на перший план стають координаційні можливості організму [1; 2].

Актуальність дослідження зумовлена недостатньою розробленістю даної проблеми та необхідністю розвитку координаційних якостей у настільному тенісі в умовах пред'явлення ситуаційних завдань, найбільш типових для цього виду спорту.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати методика навчально-тренувального процесу у групах початкової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Розглядаючи особливості рухових дій у настільному тенісі необхідно звернути увагу на так звану «тенісну координацію», яка необхідна гравцю у непередбачуваних стресових ситуаціях, особливо під час дефіциті часу перед ударом. Якщо гравцю притаманна ця здібність то він невимушено, автоматично обирає необхідний рух у складних умовах, рухова дія виконується швидко і має раціональний характер. Саме тому розвитку координації на тренуванні приділяється особлива увага.

Підготовка фізичних якостей тенісиста - процес, спрямований на розвиток основних рухових якостей - сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних якостей.

Залежно від застосовуваних засобів розрізняють загальну, допоміжну і спеціальну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка вирішує завдання розвитку рухових якостей, які сприяють досягненням у настільному тенісі. Допоміжна фізична підготовка створює функціональний фундамент для розвитку спеціальних рухових якостей спортсменів. Спеціальна фізична підготовка дозволяє розвивати рухові якості щодо специфіки гри. Основними засобами для розвитку основних координаційних якостей є вправи, виконання їх у звичайних, полегшених і ускладнених умовах, а також спеціальні вправи. Застосування вправ у полегшених або ускладнених умовах, з чим пов'язана зміна кінематики та динаміки рухів, має здійснюватися з використанням імітаційних вправ, мета яких не допустити виконання помилок у ігровій діяльності. Це відноситься і до спеціальних вправ. Вправи, що підвищують основну спеціально-фізичної підготовки спортсмена, виконуються з змагальною інтенсивністю, трохи нижче (85–90%) або вище її.

Координаційні якості – це можливість швидко, точно, цілеспрямовано і економно вирішувати складні рухові завдання. До чинників, які визначають рівень спритності тенісиста, відносяться оперативний контроль параметрів рухів, виконуваних на тренуванні та його аналіз. Ефективність цих операцій на пряму залежить від рівня м'язово-суглобової чутливості. Підвищенню останньої сприяє різноманітність тренувальних вправ, які підбираються у відповідності до специфіки гри – нестандартні вихідних положення, які виконуються одночасно з імітацією окремих ТТД.

Для розвитку координації рухів у настільному тенісі регламентуються параметри тренувальних навантажень.

Координаційні якості тенісиста багато у чому обумовлюються вмінням об'єктивно приймати і оперативно переробляти інформацію під час гри. Ефективність управління своїми рухами тісно пов'язане з рівнем вдосконалення спеціалізованих сприйнять – почуття ігрового столу, часу, простору, розвитку зусиль і інше.

Напруженість м'язів спостерігається у двох проявах (тонусній і координаційній). Тонусним напруженням - називають, підвищений тонус м'язів стані спокою, вона виникає при значному м'язовому стомленні і може бути стійким. Щоб її зняти потрібно використовувати: а) стретчинг вправи вони повинні бути динамічного характеру; б) вправи на розслаблення м'язів; в) плавання; г) сауна, масаж.

У процесі координаційного розвитку у тренувальному процесі застосовують наступні методи: 1) стандартне повторення вправи; 2) варіативні вправи; 3) ігрові; 4) змагальні.

Розвиток координації тенісистів залежить від різних чинників. Найважливіший - рухова пам'ять (запам'ятовування і відтворення рухів) охоплює діапазон рухових умінь і навичок будь-якої складності, які проявляються у варіативних умовах діяльності і у різних станах стомлення.

Висновки. До методичних помилок у процесі розвитку якостей направлених на координацію тенісистів що допускають тренери відносяться - вправи з одноманітним використанням, рівень підготовленості спортсмена не відповідає тим вправам, що виконуються на тренуванні. Важливу роль у успішній ігровій діяльності займають координаційні якості спортсмена, метою яких є правильне вирішення ігрового завдання шляхом раціонального вибору сил та часу для досягнення перемоги.

Література

1. Давидова Н. А. Розвиток рухових якостей дітей на початковому етапі тренування засобами настільного тенісу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2021, № 10 (114). С 124-132.

2. Стасюк Р. М. Остапенко Ю. О., Симбірська Е. О. Діяльність спортсмена у настільному тенісі, як об'єкт програмування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова* 2021. №4 (134). С. 101-106.

КОНТРОЛЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ

Сірик А. Є., ст. викл., Мартиненко В. Р., студ.
Сумський державний університет
vmartynenko2002@gmail.com

Вступ. Актуальною проблемою сучасного спорту є необхідність комплексного оцінювання функціонального стану спортсменів з метою прогнозування їх спортивних результатів та своєчасної корекції тренувального процесу. Діагностика функціонального стану юних біатлоністів має важливе значення для оцінки ступеня впливу фізичних навантажень на організм, уникнення явищ перетренованості та визначення адаптаційних можливостей на різні за обсягом та інтенсивністю фізичні навантаження.

Мета дослідження: обґрунтування і розробка методики корекції інтенсивності фізичного навантаження при виконанні вправ різної спрямованості в тренувальному процесі юних біатлоністів.

Виклад основного матеріалу. Тенденція розвитку сучасного біатлону пред'являє високі вимоги до загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки спортсмена. Ведення стрільби після інтенсивного бігу на лижах при підвищеному артеріальному тиску, напруженій роботі серцево-судинної та дихальної систем організму і високому емоційному збудженні потребує постійного контролю функціонального стану юних біатлоністів.

Так, у дослідженнях Бурли А. О. розкрито зміст фізичної та технічної підготовки юних біатлоністів спрямованих на індивідуалізацію спортивної підготовки у тренувальний та змагальний періоди [1].

У тренувальному процесі юних біатлоністів основним засобом оперативного контролю і дозування інтенсивності навантаження є реєстрація ЧСС. Це викликає певні труднощі через те, що величини швидкості на підйомі, спуску і рівнині

одного й того самого спортсмена лежать у середньому діапазоні від 3 до 20 м/с, а ЧСС на цих ділянках траси знаходиться в середньому діапазоні від 160 до 190 уд/хв. Для регуляції ЧСС юним спортсменам доцільно застосовувати пульсометри «Polar Electro» різних модифікацій. Сучасні пульсометри вимірюють також артеріальний тиск, але найважливішим показником функціонального стану спортсмена є варіабельність серцевого ритму, яка відображає різницю у тривалості серцевих циклів.

Варіабельність серцевого ритму зменшується в міру збільшення ЧСС або зростання інтенсивності навантаження. Чим більше значення ЧСС, на якому зникає варіабельність серцевого ритму, тим кращий функціональний стан спортсмена. Цей показник також реєструють сучасні пульсометри «Polar Vantage NV», даючи інформацію у двох видах: числовому і графічному.

Висновки. Отже, оцінка функціонального стану юних біатлоністів дозволяє виявити резерви їх підготовленості і своєчасно визначити ризики для подальшої профілактики та корекції стану здоров'я в процесі тренувальної діяльності. У ході систематичних спостережень за тренуванням і постійному тестуванні спортсменів тренер отримує необхідні для аналізу дані. Однак тестування спортсменів не може бути самометою. Ця робота повинна концентруватися на корекції та управлінню тренувальним процесом і сприяти досягненню високих спортивних результатів. Перспективи подальших досліджень спрямовані на експериментальну перевірку викладених вище теоретичних основ.

Література

1. Бурла А. О., Бурла О. М., Лянной М. О. Індивідуалізація тренувального процесу юних біатлоністів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали ХІХ Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених. Суми: вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. Том 1. С. 218–221.

СПЕЦИФІКА ПРОЯВУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОРОТАРІВ У ФУТБОЛІ

Тимошенко Д. Г., магістр, Стасюк Р. М., к.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
stas-r@ukr.net

Вступ. Невід'ємним елементом управління навчально-тренувальним процесом - наявність високоінформативних критеріїв оцінки його ефективності [1; 2]. Актуальність роботи обумовлена одним із таких критеріїв - здатність гравців до антиципації, тобто передбачення подій, що розвиваються на футбольному полі, передбаченню ігрової ситуації, що складається у даний момент і можливістю створення дій або протидій до безпосередньої участі у ігровому епізоді.

Мета дослідження є формування підходів до вдосконалення психофізіологічних здібностей воротарів високої кваліфікації у змагальному періоді у футболу.

Виклад основного матеріалу. Аналіз ігрової діяльності воротарів показав, що основними специфічними здібностями є психофізіологічні функції, а саме: комплекс нейромоторних реакцій - простої та складної реакції на точність, антиципіруючої реакції на об'єкт, що рухається; диференціювання м'язових зусиль; точність сприйняття часу. Виявлено що показники цих перерахованих здібностей кваліфікованих воротарів статистично достовірно відрізняються від аналогічних показників польових гравців відповідної кваліфікації (табл.1). Особливо значні ці відмінності у таких показниках, як латентний період складної реакції (ЛПСР), реакція на об'єкт, що рухається (РОР) і коефіцієнт помилки зусиль (КПЗ), що є найбільш важливими компонентами нейро-моторики футболістів. Показник часу складної рухової реакції найбільшою мірою схильний до вдосконалення у ході специфічної діяльності воротарів. У зв'язку з цим особливе місце займає питання режиму роботи воротарів під час тренувальних занять.

Таблиця 1 – Рівень розвитку показників сенсомоторики у кваліфікованих польових гравців та воротарів

Статистичні показники	ЛПСР (с)		РОР (с)		КПЗ (%)		Почуття часу (с)					
	Гравці	Воротар	Гравці	Воротар	Гравці	Воротар	2		5		10	
							Гравці	Воротар	Гравці	Воротар	Гравці	Воротар
М	424	401	27	26	13	8	0,35	0,32	0,45	0,43	0,95	0,86
δ	60	31	1,1	0,7	8	6	0,17	0,15	0,21	0,2	0,53	0,49
m	13,4	7,2	0,24	0,2	1,8	1,3	0,03	0,03	0,04	0,04	0,09	0,08
V	15	7	20	18	63	69	51	53	48	49	16	19

Висновки. Наукові експерименти дозволили встановити, що у діях футболістів, що виконують удар по м'ячу, існують яскраво виражені і візуально помітні просторово-часові ознаки у всіх фазах підготовки до удару. Ці ознаки виявляються і аналізуються воротарем щодо передбачуваного напрямку польоту м'яча. Зниження числа ТТД, що здійснюються воротарями у ігрових умовах (за збереженої структури та ефективності виконуваних прийомів), призвело до зростання їх ролі у результаті футбольного матчу, що, у свою чергу, вимагає наявності у нього високого рівня антиципації.

Література

1. Лисенчук С. Г. Особливості фізичної та технікотактичної підготовленості юних футбольних воротарів 13–14 років. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. №5(136). С. 152-155.
2. Хоменко В., Юськів С., Гузар В., Свирида В. Показники фізичної і технічної підготовленості футболістів різного амплуа студентської команди з футболу. *Спортивні ігри*. 2020. №2 (16). С. 95–105.

ЧИННИКИ ВПЛИВУ НА ТОЧНІСТЬ КИДКІВ М'ЯЧА В БАСКЕТБОЛІ

Ткаченко І. М., магістр, Остапенко Ю. О., к.фіз.вих., ст. викл.
Сумський державний університет
igor1300@icloud.com

Вступ. Баскетбол є одним із ефективних засобів фізичного виховання молоді. Гра в баскетбол надає можливість оволодіти певним арсеналом різноманітних технічних прийомів, де найважливішими були і залишаються кидки. Опанування техніки виконання кидків з різних положень і дистанцій сприяє розвитку необхідних рухових і морально-вольових якостей. У процесі підготовки баскетболістів будь-якої кваліфікації значна увага приділяється удосконаленню виконання точності кидків м'яча в кошик. Знання основ становлення техніки кидка, оптимальний спосіб його виконання, враховуючи фізичну підготовленість гравця, психофізіологічні особливості є визначальними складовими у формуванні певного технічного прийому. Тому вивчення чинників, що впливають на точність виконання кидків кожним окремим гравцем дозволяє тренеру здійснювати необхідний підбір засобів і методів тренувального впливу, що дозволяє якісно підвищити і скоротити процес підготовки баскетболіста, що являється своєчасним і актуальним.

Мета дослідження: визначити чинники впливу на точність кидка в баскетболі.

Виклад основного матеріалу. Аналіз останніх наукових досліджень точності кидків баскетболістів дозволив виділити дві групи чинників, що впливають на точність кидків м'яча в кошик: об'єктивні та суб'єктивні. До об'єктивних відносяться: дистанція, з якої виконується кидок, спосіб його виконання (з місця чи в русі), особливості польоту м'яча (сила, траєкторія, швидкість, кут вильоту) його фізичні властивості, наявність перешкоджаючих чинників (активні дії гравців у захисті, дефіцит часу, поведінка вболівальників), обмежений ліміт часу

на виконання кидка тощо. До суб'єктивних факторів належать індивідуальні особливості гравця: рівень фізичної підготовленості, функціонального і психологічного стану гравця [1; 2].

Деякі фахівці вважають, що точність кидка в кошик визначається в першу чергу раціональною технікою, стабільністю рухів і керованістю ними, правильним чергуванням напруження і розслаблення м'язів, силою і рухливістю кистей рук, їх заключним зусиллям, а також оптимальною траєкторією польоту і обертання м'яча.

Точність кидків в баскетболі є комплексним проявом дії функціональних аналізаторів, стійкості нервових процесів, точності спеціалізованих відчуттів та психічних функцій.

Єфременко В.М., Сироватко З.В. [2] на підставі проведених досліджень указують на те, що на точність виконання кидка впливає помилка у техніці його виконання. Причинами можуть бути наступні помилки: метання м'яча замість його кидка, якщо кут утворений ліктьовим суглобом становить менше 90° ; в кінцевій фазі кидка м'яч відривається не від вказівного і середнього пальців, а від середнього і безіменного пальців кисті; неправильне концентрування уваги, гравець не повинен стежити за польотом м'яча, особливо коли це відбувається під час кидку в русі; коротка амплітуда руху при виконанні кидка, спина і плечі занадто сильно завалені назад; порушення рівноваги; неправильна траєкторія польоту м'яча, гравець повинен спрямувати лікоть у напрямку до кошику в площині і по одній лінії, що збігається з центром кільця, обрати певну точку для прицілювання. Загальновідомо, що на точність виконання кидків впливає не тільки техніка його виконання, але й достатній рівень рухової підготовленості гравця, рівня прояву у спортсменів здатності до точного диференціювання основних характеристик рухів (простору, часу, зусиль), швидкості диференціювання малих за величиною м'язових зусиль. Проведений кореляційний аналіз між точністю кидків м'яча (на прикладі штрафного кидка) та деякими руховими та психологічними показниками студентів, що займаються

баскетболом, вказує на те, що показник точності штрафного кидка достовірно (0,59) залежить від відчуття м'язових зусиль, просторової орієнтації (0,53), концентрації уваги (0,50), частоти рухів (0,48), сили кисті (0,37), нервово-психічної врівноваженості (0,33), відчуттям короткострокових інтервалів часу (0,31).

Доповнюють дану інформацію результати проведеного анкетування тренерів Всеукраїнської юнацької баскетбольної ліги. про визначення чинників, які впливають на точність виконання кидків м'яча в кошик, які погіршують їх результативність у процесі змагальної діяльності було виявлено, що більшість тренерів найбільш вагомим чинником, що впливає на зниження точності виконання кидків м'яча в кошик, вважають втому – 57,14 %, психологічний стан гравця – 38,1 % решта опитуваних акцентує увагу зовнішніх факторів впливу – 4,76 %.

Доказом цього є твердження Костюкевич В.М. що з усіх перелічених негативних чинників які мають найбільший вплив на точність кидків у грі, є протидія захисників та втомлюваність гравця, який виконує кидок [1].

Висновки. Досягнення необхідного рівня виконання точності кидків у баскетболі можливо тільки у процесі навчання, засвоєння спеціальних теоретичних знань, практичного виконання вправ на точність кидка, враховуючи всі чинники впливу, що в кінцевому рахунку забезпечить високу результативність та рівень спортивної майстерності баскетболістів.

Література

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2018. 616 с.

2. Єфременко, В. М., Сироватко З. В. Особливості розвитку точності кидків студентів, що займаються баскетболом *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15.* 2016. Вип. 10 (80). С. 44–47.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛІ

Усик Б. В., студ., Остапенко Ю. О., к.фіз.вих., ст. викл.
Сумський державний університет
latabig@ukr.net

Вступ. Швидкість справедливо належить до важливих якостей баскетболіста. У грі вона проявляється по-різному: як вміння швидко приймати рішення, пересуватися з високою швидкістю, оперативно виконувати ігрові прийоми. Швидкість багато в чому носить генетичний характер, але під впливом тренування піддається розвитку. Під час розвитку швидкісних якостей важливо враховувати всі її складові: швидкість реагування, швидкість одиночного руху, частоту руху, стартову і дистанційну швидкість, швидкість переключення з однієї дії на іншу. Важливо також враховувати, що швидкість дії багато в чому визначається досконалістю техніки її виконання.

Мета дослідження: розкрити особливості методики розвитку швидкісних якостей у баскетболі.

Виклад основного матеріалу. Швидкісні вправи виконуються з високою інтенсивністю, що досить швидко викликає втому, підвищення кисневого боргу і рівня молочної кислоти, знижує швидкість виконання вправ. Тому вправи слід чергувати з паузами відпочинку. Вправи для розвитку швидкості потрібно максимально наближувати до умов змагань. Особливо це стосується вправ, які дозволяють закріпити ігрові прийоми на фоні максимальної швидкості переміщення, в боротьбі з переважаючим (чисельно або фізично) суперником, в умовах зменшеного розміру ігрового майданчика та в іграх із спеціальним завданням (гра без ведення, без затримки м'яча тощо). Контрольована швидкість – 90 % від максимальної. Також необхідно уникати виникнення так званого швидкісного бар'єру, що створюється в результаті виконання одноманітних вправ. Тому рекомендуються застосовувати наступні фізичні вправи: виконання якомога

більшої кількості рухів тривалістю не більше 6–8 с (хлопки руками над головою, оберти руками, кількість кроків при бігу на місці, підскоки на місці на задану висоту, стрибки зі скакалкою, присідання); стартові прискорення на 12–15 м; кидки набивних та тенісних м'ячів у ціль на заданий час; максимально швидке виконання будь-якої вправи (присідання, поворот, хлопки руками і т. п.) за несподіваним сигналом при ходьбі, бігові по колу. Доповнюють такі вправи спортивні ігри зі швидкою зміною ситуацій і високою швидкістю польоту м'яча (настільний теніс, бадмінтон). Паузи між вправами повинні бути до повного відновлення, щоб кожен наступну вправу баскетболіст міг виконувати з максимальною інтенсивністю. Орієнтований комплекс фізичних вправ для розвитку швидкості баскетболіста: 1) піднімання на носки і опускання на усю ступню, згинання і розгинання ніг стоячи, сидячи і лежачи (на підлозі, на гімнастичній лаві), присідання і стрибки на одній і двох ногах, швидка (стрибком) зміна ніг з положення випаду правої або лівої вперед; 2) вправи з короткою скакалкою на місці на кількість стрибків за певний час і в русі з урахуванням швидкості подолання відрізка і кількості стрибків, стрибки зі зміною ніг при швидкому обертанні скакалки, стрибки з подвійним обертанням скакалки; 3) перекиди вперед, назад окремо, а також в з'єднаннях – вперед і назад: те ж в комбінованих естафетах; 4) біг високо піднімаючи стегна, дріботливий біг, біг стрибками, біг з максимальною частотою кроків на місці; 5) біг на місці з максимальною частотою кроків; 6) біг частими кроками на коротких відрізках до 10–15 м; 7) біг з граничною швидкістю на відрізка 30–40 м, що переходить у біг за інерцією.

Висновки. Врахування особливостей методики розвитку швидкості у підготовці баскетболіста є необхідною умовою для досягнення високого рівня спортивної майстерності.

Література

1. Грибан Г. П., Кафтанова Т. В., Костюк Ю. С. Фізична підготовка баскетболістів: метод. рекомендації. Житомир: Вид-во «Рута», 2017. С. 18–22.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У МІНІ-ФУТБОЛІ

Яровий О. В., магістр, Стасюк Р. М., к.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
stas-r@ukr.net

Вступ. Футбол – це один з найбільш популярних видів спорту у світі та Україні [1; 2]. Актуальність роботи обумовлена особливостями фізичної та технічної підготовки, у міні-футболі що протікає зі змінною інтенсивністю у динамічному режимі м'язових скорочень під час тривалого, швидкого і майже безперервного реагування на обстановку, що змінюється та пред'являє високі вимоги до рівня швидкісно-силових можливостей футболістів.

Мета дослідження – формування підходів до вдосконалення швидкісно-силової підготовки спортсменів високої кваліфікації у змагальному періоді з міні-футболу.

Виклад основного матеріалу. Змагальна діяльність у командних ігрових видах спорту складається, головним чином, з виконання техніко-тактичних дій, що здійснюються за рахунок різних рухових переміщень на майданчику та прийомів володіння м'ячем.

У футболі та у міні-футболі, окремі рухові дії (переміщення у різних напрямках та з різною швидкістю, ривки та зупинки, стрибки тощо) та технічні прийоми (передачі м'яча, ведення, обведення, перехоплення м'яча, удари по воротах та ін.) об'єднуються у «комбіновані підструктури - комбінації, які досить широко варіюються у комплекси, компоненти яких обумовлені тактикою ведення конкретного змагання».

Спортсмен повинен пристосуватись до умов гри з дефіцитом часу, ігрового простору, жорсткого єдиноборства. До першої групи можна віднести найбільш узагальнені показники, такі як: загальна тривалість гри; кількість змін ігрових ланок; загальний час гри кожної ланки за зміну; час відпочинку ланки між змінами; загальна кількість ТТД ланки (команди загалом)

за тайм та гру загалом; кількість та тривалість активних та пасивних фаз гри, зупинок.

Друга група показників дозволяє якісно охарактеризувати змагальну діяльність команди. До них потрібно віднести: різноманітність, кількість та ефективність атакуючих та захисних дій; коефіцієнти ефективності та надійності ТТД.

Третя група показників покликана дати більш детальне уявлення про кількісні параметри змагального навантаження, до неї входять такі показники як: кількість передач м'яча (коротких та середніх у різних напрямках; довгих та навісних у штрафну площу), кількість ведень м'яча, що здійснюються у гри, обведення суперника, відборів та перехоплень м'яча, ударів по воротах. Циклічність тренувального процесу у всіх видах спорту - найважливіша умова ефективності підготовки спортсменів, особливо високої кваліфікації. У цьому випадку залучається періодизація - поділ цілорічної підготовки на періоди та етапи. На кожному з цих етапів здійснюється фізична, технічна та тактична підготовка.

Висновки. Аналіз літературних джерел з проблеми швидкісно-силової підготовки футболістів показав, що важлива роль відводиться сукупності засобів та методів комплексного виховання швидкості та сили з метою забезпечення всебічного фізичного розвитку, досягнення необхідного рівня спеціальної тренуваності спортсмена, розвитку швидкісно-силових якостей, та на цій основі, досягнення ним високих спортивних результатів.

Література

1. Абдула А. Б. Особливості виконання передач м'яча кращими командами прем'єр та першої ліги України з футболу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. №3(83). С. 41-46.

2. Овчаренко С., Яковенко А, Матяш В. Вдосконалення методики планування тренувальних навантажень швидкісно-силової спрямованості футболістів у річному циклі підготовки. *Спортивні ігри*. - 2022. № 3 (25.). С. 114–121.

СЕКЦІЯ 4

**СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ
ДІТЕЙ**

**MODERN TECHNOLOGIES IN SWIMMING COURSE
FOR CHILDREN**

СЕКЦІЯ 5

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**PROMOTING THE HEALTHY LIFESTYLE OF
STUDENTS**

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ-ПЛАВЦІВ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ ЗА МЕТОДИКОЮ САН

Босько В. М. к.фіз.вих., викл., Кошман В. О., студ.

Сумський державний університет

v.bosko@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Дослідження науковців у сфері спортивної діяльності підтверджують той факт, що без врахування показників психоемоційного стану спортсменів-плавців з ураженнями опорно-рухового апарату неможливо побудувати ефективний навчально-тренувальний процес на етапі спеціалізованої базової підготовки [2]. Як свідчать наукові дослідження, вимірювання психоемоційних станів проводиться за трьома основними аспектами: емоційним, фізіологічним і поведінковим та їх взаємозв'язком [1]. Для спортивної практики найбільш цінним є вивчення взаємозв'язку психоемоційних реакцій та ефективності тренувальної і змагальної діяльності.

Таким чином, дослідження динаміки даних показників на основі врахування індивідуальних особливостей плавців з церебральним паралічем становить вагому теоретичну і практичну зацікавленість.

Мета: проаналізувати динаміку показників психоемоційного стану спортсменів-плавців з церебральним паралічем на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Для вимірювання емоційних станів у період інтенсивного фізичного і психічного навантаження використовується тест диференційованої самооцінки за методикою САН (самопочуття, активність, настрої). У методиці пропонується 30 тверджень, спортсмен оцінює свій стан, поставивши на шкалі позначку між протилежними по сенсу характеристиками, де найбільше відображене співвідношення між якість для нього в даний момент. Отримані дані яких представлено у таблиці 1.

Таблиця 1 – Показники психоемоційного стану спортсменів-плавців з церебральним паралічем експериментальної та контрольної груп на початку дослідження (бали)

Показник за методикою САН	КГ (n=15)	ЕГ (n=14)	U_{emp}	p
	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$		
Самопочуття	4,6±0,8	4,8±0,4	74	> 0,05
Активність	5,4±0,7	5,1±0,8	78	> 0,05
Настрій	6,2±0,4	6,7±0,7	82	> 0,05

Як бачимо, на початку дослідження, показники спортсменів контрольної (КГ) та експериментальної групи (ЕГ) за методикою САН статистично недостовірно відрізняються, отримані результати, свідчать про майже однаковий психоемоційний стан досліджуваних груп ($p > 0,05$).

Спортсмени-плавці з церебральним паралічем ЕГ у середньому оцінили своє самопочуття на 4,8±0,4 бали (при максимальному – 9), контрольної групи – на 4,6±0,8, це свідчить про те що більшість спортсменів після важких тренувань, почували себе слабкими, знесиленими, виснаженими, стомленими, в'ялими, лише декілька спортсменів почували себе більш свіжими, витривалими, бадьорими та повними сил. Свою активність спортсмени ЕГ оцінили на 5,1±0,8 бали, контрольної – 5,4±0,7 ($p > 0,05$).

У результаті обробки анкетних даних, після запровадження програми засобів відновлення, нами було визначено, що самопочуття, активність у досліджуваних, суттєво покращилися під час проведення експерименту, особливо це спостерігається у експериментальній групі. Такий емоційний показник, як настрій в обох групах суттєво не змінився ($p > 0,05$). Спортсмени-плавці ЕГ після проведення експерименту в середньому оцінили своє самопочуття на 6,2±1,2 бали, контрольної групи – на 4,8±0,9. Спостерігається позитивна динаміка показників самопочуття в ЕГ, на відміну від КГ, де аналогічний показник залишився майже на тому ж рівні. Свою активність плавці ЕГ оцінили на 6,7±0,8 бали, контрольної – 5,6±0,9 бали, це дозволяє констатувати вірогідні

позитивні зміни у показниках психічних функцій самопочуття та активності ($p < 0,05$). Результати дослідження графічно відображені на рис. 1.

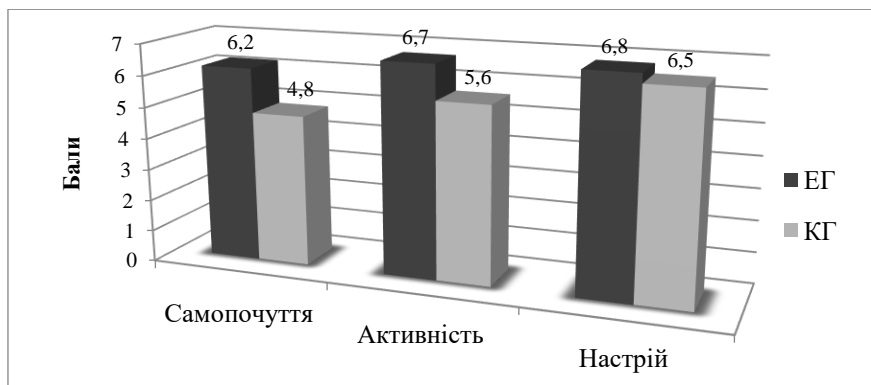


Рисунок 1 – Психоемоційний стан спортсменів-плавців експериментальної та контрольної груп у кінці дослідження

Висновки. Встановлено, що результати аналізу показників психоемоційного стану спортсменів після експерименту свідчать про позитивну статистично достовірну ($p < 0,05$), динаміку до покращення функцій самопочуття та активності спортсменів, це підтверджує ефективність програми засобів відновлення плавців з церебральним паралічем на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Література

1. Войтко В. В. Корекційно-розвиткова робота з учнями з порушеннями опорно-рухового апарату в умовах інклюзивної освіти : [навчально-методичний посібник] / за заг. ред. О.Е. Жосана. Кропивницький : КЗ «КОППО імені Василя Сухомлинського», 2021. 96 с.
2. Rudenko, R., Mahliovanyu, A., Shyyan, O., & Prystupa, T. (2015). Physical rehabilitation and thermoregulatory processes in athletes with disabilities. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(4), Art 111, 730–735.

ОРГАНІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВИХ ПАНДЕМІЇ

Гулевська В. С., студ.

Сумський державний університет

vs3989333@gmail.com

Вступ. Фізичне виховання є невід'ємною частиною життя студента, водночас заняття спортом необхідні для підтримки його фізичного і психічного здоров'я. У наслідок введення дистанційного навчання через появу нового вірусу COVID-19 до різних груп людей з малою руховою активністю потрапили й студенти. Усі заняття проходять з використанням комп'ютерних технологій, тобто студенти проводять більшу частину дня у статичному положенні перед екранами комп'ютерів, телефонів, планшетів, гаджетів тощо [1]. Довгий час проведення у положенні сидячи може призвести до цілого ряду несприятливих наслідків, у тому числі порушення процесів кровопостачання, швидкого набору маси тіла, зниження швидкості розумових процесів і концентрації, сколіозу та подібним йому захворюванням [2]. Проблема фізичного виховання студентської молоді є актуальною в наш час як ніколи раніше, і для того, щоб запобігти негативним проявам COVID-19 необхідно оптимізувати рухову активність.

Мета дослідження: запропонувати засоби рухової активності студентів в умовах пандемії.

Виклад основного матеріалу. Дефіцит рухової активності негативно позначається на здоров'ї студентів: за час навчання у них у 4-5 разів зростає захворюваність органів зору; утричі збільшується кількість патологій опорно-рухового апарату та системи травлення; удвічі збільшується кількість нервово-психічних розладів; захворюваність у студентів удвічі вища, ніж у звичайних людей. Для запобігання наслідкам малої рухової активності рекомендується: 1) починати ранок необхідно із ранкової гігієнічної гімнастики, адже повне пробудження організму після сну настає набагато швидше,

якщо ранок розпочинати з гімнастики, також вона допоможе впоратися із сонливістю, виробити силу волі та підтримувати організм в тонусі; 2) частіше користуватися онлайн-ресурсами, на YouTube, Інстаграм та інших інтернет мережах є безліч безкоштовних та корисних відео-онлайн-тренуваннями. Початківцю найкраще вибирати тренування, в яких пояснюється техніка виконання рухової вправи; 3) під час перегляду фільмів або серіалів замість положення сидячи необхідно віддавати перевагу виконанню простих фізичних вправ, наприклад, ходьбі на місці, присідання або з положення, сидячи катання м'яча стопами тощо; 4) під час активної перерви можна зайнятися танцями, стретчингом, йогою та аеробікою, що впливають позитивно на емоційний стан і допомагають бути бадьорим протягом дня; 5) для осіб з різними захворюваннями, можна заглибитися у вивчення теорії, самостійно скласти програму тренувань із урахуванням своїх захворювань; 6) для зміцнення стану здоров'я не варто забувати і про раціональне харчування. Потрібно замінити напої із вмістом цукру на воду, обмежити споживання солі. Збалансоване, раціональне харчування дозволить отримати всі необхідні поживні речовини, мінерали та вітаміни, які оздоровлюють організм; правильна організація режиму дня (праці та відпочинку), якісний сон, дотримання основ здорового способу життя сприятимуть підтримці імунітет.

Висновки. Запропоновані засоби збільшення рухової активності студентів в умовах пандемії значно покращать їх здоров'я та фізичний стан.

Література

1. Йопа Т. В., Пермяков О. А. Рухова активність студентської молоді в умовах пандемії. Імідж сучасного педагога. 2020. № 6 (195). С. 61–64.
2. Пермяков О. А. Активізація рухової активності студентів в умовах пандемії. Свідectво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації (Серія КВ № 24463-14403ПР від 27.03. 2020 р.). С. 70.

ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ДОДАТКІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Долгова Н. О., к.пед.н., доц., Авраменко В. Д., студ.
Сумський державний університет
avramenkovalia2003@gmail.com

Вступ. Дистанційне навчання стало буденністю нашого життя. Спочатку ми були вимушені навчатися онлайн через пандемію COVID-19 [1], але 2022 рік сколихнув нас ще більш тривожною, жорстокою та небезпечною перепоною – війною. Тепер у перервах між навчанням та бомбосховищами усі ми намагаємося жити своїм звичним життям. Для багатьох із нас спорт дарує таку необхідну моральну розрядку, допомагає відчувати себе краще, підвищує рівень щастя та підтримує здоров'я. Зі зміною формату навчання, змінюється і підхід, тут на допомогу приходять спортивні додатки.

Мета дослідження: висвітлити доцільність та зручність використання мобільних додатків на практичних заняттях з дисципліни «Адаптивна фізична культура».

Виклад основного матеріалу. Ще до початку повномасштабної війни, використання різноманітних онлайн ресурсів були актуальними, адже навчання здебільшого відбувалося онлайн, через карантинні обмеження. Тому на заняттях з адаптивної фізичної культури студенти досліджували різні спортивні застосунки, порівнювали їх зміст, обирали різні тематики для проведення пар та готували відповідні тренування за допомогою доступних додатків. Існує безліч різних застосунків, які можна доволі успішно впровадити в навчальний процес. Перевага їх використання полягає в тому, що кожен студент отримує повноцінний тренувальний план, який корегується та підлаштовується індивідуально під кожного, часто такі додатки мають системи заохочення у вигляді інтерактивних віртуальних нагород, які можна отримати за певні досягнення, також додаток буде кожного разу нагадувати про необхідну активність, а головне – відслідковувати та фіксувати кожне тренування і прогрес. Таким

чином, студент може виконувати необхідний обсяг роботи дистанційно, а результати у вигляді статистичного аналізу будуть надходити викладачу для оцінювання. Безумовним плюсом використання мобільних застосунків на заняттях є ознайомлення студентів із ними, можливість спробувати безліч різноманітних видів активності та підібрати той, що підходить безпосередньо кожному студенту, а також підвищення мотивації та структурованість плану практичних занять [2]. Найпопулярнішими напрямками мобільних додатків серед молоді за аналізом мережі Інтернет та таких платформ як Google Play, App Store стали: ходьба, біг, загальнофізична підготовка, силове тренування, йога, контроль фізичної підготовки, водний баланс та правильне харчування. У кожній із цих категорій існує безліч різних зособів, які багато у чому схожі між собою. Наприклад, програми для ходьби та бігу: «Здоров'я», «Фітнес» (базові додатки для користувачів iPhone), «Nike +», «Step Counter Pedometr», «Strava» тощо. Усі ці додатки мають багато спільних функцій (вимірюють відстань, кількість кроків, спалені ккал тощо) та підходять для багатьох видів пересувань. Їх можна зв'язувати з іншими гаджетами, такими як фітнес браслет та смарт годинник, що робить ці додатки ще більш зручними у використанні. Підключивши ці застосунки і до інших гаджетів є можливість ділитися інформацією з цих пристроїв, зокрема ЧСС, спалені ккал та рівень стресу.

Нами досліджені й інші популярні додатки: «Nike Training Club», «Adidas Training», «Home Workout», «Fitness online». Ці застосунки спрямовані на проведення силового тренування, покращення загальнофізичної підготовки. Вони вміщують у собі безліч різноманітних вправ, мають голосові підказки та візуалізовані інструкції до їх виконання, рахують кількість ккал витрачену під час заняття, можна відслідковувати свій прогрес. У більшості таких додатків фіксується моральний стан людини та його бажання до активності. Під час занять нами також були досліджені додатки, що нещодавно стали популярними і допомагають відслідковувати харчові звички та нормалізувати водний баланс, серед них такі: «Yazio», «Foodzilla», «Water

Check», «Good Food», «Watermania». У додатках для контролю харчування можна вести підрахунок ккал спожитих за день, часто такі застосунки мають у собі готові меню, що підбираються індивідуально, залежно від мети та вихідних даних користувача. Додатки для контролю випитої води допомагають тримати водний баланс в нормі. У користувача є можливість розрахувати скільки рідини на день потрібно саме йому та встановити нагадування про необхідність прийому води. Це особливо актуально для заклопотаних людей, зокрема студентів. Майже усі розглянуті нами додатки можна легко зв'язати між собою, тоді вони будуть ділитися інформацією один з одним, ставатимуть більш обізнаними та більш точними. Це простий та зручний спосіб слідкувати за своїм здоров'ям, залишатися вмотивованим до рухової активності, набутти нові корисні звички, які легко впровадити в життя студентської молоді.

Висновки. Отже, використання мобільних додатків з рухової активності під час навчального процесу дуже цінне, адже це сучасно, зручно та актуально в умовах дистанційного навчання. Таким чином формується навичка самоконтролю, підвищується дисциплінованість студентів, з'являються нові корисні звички. Викладач отримує звіт про активність студента. Є можливість отримати статистику, на основі якої коригувати навчальний процес. Заняття будуть цікавими та динамічними й сформується корисна звичка, яку студент зможе впровадити у своє життя.

Література

1. Долгова Н. О., Нікітенко В. О. Використання інформаційно-комунікаційних технологій під час дистанційного навчання в умовах COVID-19. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту*: тези доп. VIII Міжнар. наук.-метод. конф. 15–16 квіт 2021р. Суми : СумДУ, 2021. С. 17–18.
2. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Сорокіна Н. О., Лісчишин Г. В. Використання мобільних додатків як один із засобів ведення здорового способу життя. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 3 (133). С. 135–138.

РОЛЬ І МІСЦЕ ТІЛОВИХОВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ МОЛОДІ

Долгова Н. О., к.пед.н., доц., Гейко А.І., студ.

Сумський державний університет

n.dolgova@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Відродження основних завдань національного виховання молоді на сьогодні набуває важливого значення і тісно пов'язана з реформуванням системи національної освіти. тіловиховання у фізичному розвитку молоді. Для прогресу сьогоденної системи фізичного виховання дуже актуальним та важливим є пошук і дослідження нових засобів та методів реалізації фізичного виховання, що допоможуть у створенні та формуванні повноцінно та добре розвиненої людини [2]. Питання тіловиховання, яке досліджувалось майже не кожним відомим педагогом є актуальним і на сьогоднішній день.

Мета дослідження: визначення ролі тіловиховання та його місце у розвитку української національної системи фізичного виховання молоді.

Виклад основного матеріалу. Все населення світу звертають свою увагу не тільки на фізичне тіловиховання, а й на духовне виховання особистості. Але у кожного народу були зовсім різні завдання з приводу тіловиховання і кожен з них по своєму вирішував і дізнавався про його зв'язок з духовним вихованням. «Батьком українського тіловиховання» називають вітчизняного педагога, організатора, фундатора, теоретика і практика української національної фізичної культури Івана Боберського. Ще в 1904 році вчений випустив перші праці «Забави й ігри рухові», довідники та серію методичок, де розроблено українську спортивну термінологію, адже на той час не було навіть окремого терміну для фізичного виховання, яке називали просто «тіловихованням». Руханка – комплекс фізичних вправ, які виконуються з метою поліпшення стану власного тіла та розминки м'язів і суглобів. Саме руханка була одним з засобів тіловиховання на той час. Досить доречними, є думки видатного вітчизняного педагога Г. Ващенко щодо

виховного ідеалу розвиненої української молоді. Саме завдяки йому в науці з'явився термін «тіловиховання», який змальовує потребу людині покращувати зміцнювати свій стан здоров'я та розвивати інші фізичні показники. Термін «тіловиховання» відображає потребу особистості зміцнювати своє здоров'я, розвивати м'язову силу, спритність, витривалість організму. Процес фізичного виховання молодого людини підпорядкований тим завданням, які ставить історія перед нашим народом. У своїй роботі педагог Г. Ващенко формулює завдання тіловиховання особистості, суть якого полягає в потребі зміцнення свого стану здоров'я, сили, спритності та спрямування духовних сил на створення міцного характеру й волі та за допомогою них «свідомо керувати своїм тілом, як знаряддям духу» [1]. Дуже важливу роль у створенні здорової нації відіграє саме тіловиховання як педагогічний процес, спрямований на загальне вдосконалення особистості, оволодіння набутими знаннями, різними фізичними вправами та вміння застосовувати їх протягом життя.

Висновок. З історії українського фізичного виховання тіловиховання є вагомим чинником виховання характеру, сили та волі особистості, а удосконалене тіло людини підносить її силу й дух. В давніх системах тіловиховання є позитивні риси, що їх варто врахувати у ході розбудови української національної системи фізичного виховання сучасної молоді.

Література

1. Петренко Л. М. Тіловиховання та його вплив на формування морально-вольових якостей особистості за спадщиною Г. Ващенко. *Актуальні проблеми розвитку сучасної науки* : мат. Всеукр. наук-практ. конф. 18 трав. 2017 р. Полтава : Вид. Шевченко Р. В., 2017. С. 46–48.

2. Хуторна І. В., Долгова Н. О. Роль НСОУ «Пласт» у фізичному вихованні української молоді. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту*: тези доп. VIII Міжнар. наук.-метод. конф. 15–16 квіт 2021р. Суми : СумДУ, 2021. С. 252–253.

АНАЛІЗ ВИКОРИСТАННЯ «РОЗУМНОГО» ГОДИННИКА GARMIN ТА МОБІЛЬНОГО ДОДАТКУ GARMIN CONNECT ДЛЯ ПІДТРИМКИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ

Некроєнко Т. О., студ., Долгова Н. О., к.пед.н., доц.
Сумський державний університет
nekroenkotana22@gmail.com

Вступ. В сучасному світі використання смарт-годинників та спортивних мобільних додатків, за короткий проміжок часу набули великої популярності. Вони мають досить високий рівень функціоналу і зручності у використанні як для особистих тренувань, так і для оптимізації процесів повсякденного життя.

Мета дослідження: проаналізувати використання «розумного» годинника Garmin та мобільного додатку Garmin Connect в індивідуальних тренуваннях.

Виклад основного матеріалу. На сьогоднішній час спорт та здоровий спосіб життя – актуальні «тренди». З кожним роком збільшується як кількість відвідувачів фітнес залів, так і тих, хто надає перевагу самостійним тренуванням. Разом з цим зростає і кількість гаджетів та мобільних додатків для ефективних занять спортом. За допомогою них ми завжди можемо скласти свою програму тренувань або обрати вже готову, а також підтримувати різні процеси повсякденного життя й досягати своїх цілей [1].

На сьогодні існує безліч «розумних» годинників, що відстежують фізичну активність їх власника, включаючи різноманітні режими тренувань, один із них – смарт-годинник Garmin. Серед основних його переваг можна виділити:

- вбудований GPS, що допомагає стежити за місцезонами, пройденою дистанцією, швидкістю, темпом;
- пульсометр на зап'ясті, що показує дані серцевого ритму, стежить за диханням та рівнем стресу, розраховує VO₂;

– лічильник кількості кроків та витрачених калорій, показує детальну статистику сну;

– вимірює енергію Body Battery, що допомагає обрати найкращий час для тренування;

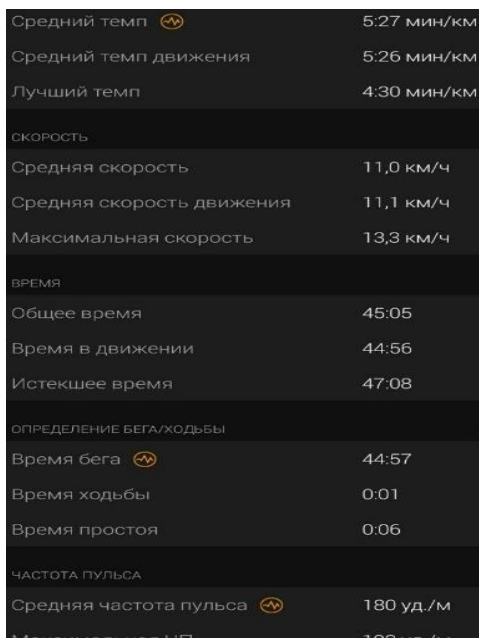
– відстежує менструальний цикл та контроль вагітності. Програма смарт-годинника підтримує різні режими: ходьба, біг, велосипед, плавання, кардіотренування, йога, силові тренування, пілатес, тощо. Крім цього, але не менш важливими, є щоденні «розумні» функції: календар, погода, годинник, управління музикою, секундомір і таймер (рис 1, 2).



Рисунок 1 – Сторінка «Мій день» додатку Garmin Connect

Вищеназваний додаток був апробований нами у ході занять з дисципліни «Адаптивна фізична культура». Можемо зазначити, що особливо корисний смарт-годинник під час тренувань як з готовою програмою, так і особисто створеною,

адже з його допомогою можна легко моніторити й контролювати результати тренувальних занять.



Средний темп	5:27 мин/км
Средний темп движения	5:26 мин/км
Лучший темп	4:30 мин/км
скорость	
Средняя скорость	11,0 км/ч
Средняя скорость движения	11,1 км/ч
Максимальная скорость	13,3 км/ч
время	
Общее время	45:05
Время в движении	44:56
Истекшее время	47:08
определение бега/ходьбы	
Время бега	44:57
Время ходьбы	0:01
Время простоя	0:06
частота пульса	
Средняя частота пульса	180 уд./м
Максимальная ЧП	193 уд./м

Рисунок 2 – Деталі тренування додатку Garmin Connect

Висновок. 1. Проаналізувавши функціонал смарт-годинника Garmin та мобільний додаток до нього, визначено плюси використання мобільних пристроїв для особистих тренувань та оптимізації різних процесів повсякденного життя людини.

2. Мобільний додаток GARMIN CONNECT можна використовувати в навчальному процесі під час дистанційного навчання, зокрема з фізкультурних дисциплін.

Література

1. Дослідження споживчих властивостей «розумних» годинників та фітнес-браслетів / Бреусова С. В та ін. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини* : зб. наук. праць II наук.-практ. internet-конфер. з міжнар. участю. Харків, 2021. С. 98–101.

СУЧАСНІ ВИДИ ФІТНЕСУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Нестеренко О. С., магістр, Петренко Н. В., к.фіз.вих., ст. викл.
Сумський державний університет
olgagarkusa2@gmail.com

Вступ. Особливої актуальності в умовах сьогодення набуває проблема формування мотивації у студентської та учнівської молоді до занять фізичними вправами і спортом. Для вирішення таких завдань фахівці пропонують здійснювати пошук таких інноваційних засобів які сприятимуть виникненню стійкого інтересу у молоді до занять різними видами рухової активності. Адже високий рівень фізичної підготовленості та функціонального стану сприятиме подальшій успішній професійній діяльності.

Мета дослідження. Проаналізувати використання сучасних видів фітнесу у фізичному вихованні студентів

Виклад основного матеріалу. Відомо що, рухова активність є одним з характерних проявів людини в умовах зовнішнього середовища. Рухову активність, також розуміють, як будь який рух тіла, зроблений скелетними м'язами [1; 2]. Недостатній її рівень негативно впливатиме на стан здоров'я людини. Отже, проблема компенсації дефіциту рухової активності, у нашому випадку, у студентської молоді, може бути вирішена по-перше, за рахунок здійснення аналізу пріоритетних її видів для даної категорії, по-друге, за рахунок добору засобів і методів які будуть застосовані.

Очевидною є необхідність пошуку нових напрямів фізичних вправ, які враховують потреби та мотиваційні орієнтації студентської молоді. Особливої уваги в умовах сучасності також набуває проблема поширення різних напрямків оздоровчих технологій.

Найбільш популярними є фітнес–програми силової спрямованості, що представляють симбіоз різнобічних силових

вправ на тренажерах, з власною вагою тіла та з використанням різного обладнання.

Силова підготовка не є основною, але має важливе значення, забезпечуючи розвиток швидкісних та швидкісно-силових здібностей. Кросфіт представляє собою систему загальної фізичної підготовки, засновану на базових рухах, що чергуються, з різних видів спорту. Використовуючи різні вправи з важкої атлетики, такі як поштовх і ривок штанги, система кросфіт пропонує також вправи з медболом. Цікавим прикладом вправ з медболом є гра гувербол [2].

Також серед студентської молоді спостерігається неухильний інтерес до різних видів фітнес програм, спрямованих на корекцію статури. Однією з таких програм є фітнес-йога.

Програми сучасної фітнес-йоги сфокусовані на роботі тіла як єдиного цілого. Багатофункціональність кожного м'яза та фізіологічні принципи тренувань, необхідні для покращення цих функцій, є основою складовою сучасної фітнес-йоги. Отже, фітнес-йогу можна рекомендувати як ефективний засіб оздоровлення студентської молоді.

Висновки. Аналіз сучасних напрямків та видів оздоровчого фітнесу доводить, що їх використання може сприяти зацікавленості студентської молоді до фізкультурно-оздоровчих занять і вони можуть бути використані у навчальному процесі. Таким чином, такі заняття доцільно включати у навчальний процес студентів, що сприятиме збільшенню рухової активності і насамперед покращить рівень їх здоров'я.

Література

1. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО: методичні рекомендації. Дніпро: Журфонд, 2021. 46с.

2. Інноваційні технології фізичного виховання студентів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27546>

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ

Сірик А. Є., ст. викл., Мигаль Д. С., студ.
Сумський державний університет
tugal122005@gmail.com

Вступ. Специфіка змагальної діяльності в лижних гонках потребує високого рівня як витривалості та швидкісно-силових показників, так і розвитку координаційних якостей. Це пов'язано з тим, що останнім часом збільшилася кількість спринтерських та контактних дисциплін, гонок з масовим стартом. Спортсмен на високій швидкості повинен оцінити обстановку, що постійно змінюється, реагувати на дії суперників, уміти долати перешкоди. Суттєвих змін зазнали і підходи до тренувального процесу в лижних гонках, що пов'язано з пошуком нових методів і засобів розвитку рухових якостей юних спортсменів.

Мета дослідження: проаналізувати спеціальну літературу з оптимізації технічної підготовки юних лижників; та виявити напрямки вдосконалення координаційних якостей у лижних гонках.

Виклад основного матеріалу. В теперішній час немає єдиної думки про засоби та методи виховання координаційних якостей у лижників-гонщиків. Так, С. Котляр і О. Топорков наголошують на недоліках планування навчально-тренувального процесу лижників-гонщиків, а саме відсутність у тренуваннях юних лижників окремих занять для розвитку координаційних якостей. Автори вважають за необхідне шукати шляхи вдосконалення процесу підготовки юних спортсменів у підготовчому періоді, використовуючи вправи для розвитку координаційних якостей, рівноваги, балансу. Пропонується виконувати вправи для розвитку рівноваги в статичному режимі, вправи для балансу із застосуванням лижоролерів, вправи на півсфері та баланс-борді [1].

У підготовчому періоді створюються передумови для вдосконалення техніки пересування на лижах за рахунок розвитку координаційних якостей. Застосування спеціально-підготовчих вправ полегшує формування та удосконалення окремих елементів техніки пересування на лижах. До цієї групи вправ відносяться: пересування на лижоролерах, роликкових ковзанах і лижах, пересування на лижах по рівнині та схилах, покритими замінювачем снігу; імітаційні вправи лижника; спеціальні вправи лижника зі знаряддями та без них. При плануванні навантажень, спрямованих на підвищення рівня розвитку координаційних якостей, враховуються основні їх параметри: координаційна складність вправи, інтенсивність роботи, тривалість виконання, кількість повторень та характер відпочинку між повтореннями. Спеціальні вправи для засвоєння складно координаційних рухів мають включатися у тренувальних заняттях юних лижників на усіх етапах і періодах цілорічної підготовки.

Вдосконалення рухових якостей призводить до реалізації прихованих резервів організму та покращенні технічної майстерності спортсмена. Провідним показником координаційних здібностей можна вважати здатність до перебудови рухових дій відповідно до змін зовнішніх умов, здатність до просторової орієнтації.

Висновки. Отже, ключовим положенням методики розвитку координаційних якостей є їх тісна взаємодія з основними руховими якостями, а також з технічною підготовленістю юних спортсменів. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою методики розвитку координаційних якостей юних лижників-гонщиків.

Література

1. Котляр С., Топорков О. Розвиток координаційних якостей у лижників-гонщиків 13–14 років у підготовчому періоді річного макроциклу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. №. 2 (76). С. 41–55.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Стародубова Д., магістр, Петренко Н. В. к.фіз.вих., ст. викл.
Сумський державний університет
darya.starodubova@ukr.net

Вступ. Регулярна фізична активність є одним з визначальних чинників здоров'я сучасної людини. Однак, дослідники відзначають, що на етапі сьогодення відбувається зниження рухової активності у студентської молоді, пов'язане з умовами дистанційного навчання, тощо. Фахівці стверджують, що недолік регулярних занять фізичними вправами сприяє виникненню та розвитку багатьох захворювань, а зокрема, розвитку ожиріння [2]. У зв'язку з цим, виявляється потреба у необхідності впровадження у навчальний процес щоденних нетривалих занять різними видами рухової активності, також із використанням різних сучасних фітнес–програм.

Мета дослідження. Провести аналіз сучасних засобів оздоровчого фітнесу з метою використання їх в навчальному процесі студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Аналіз науково–методичної літератури, який стосується проблеми використання сучасних видів оздоровчого фітнесу вказує на те, що такі програми є актуальними і використовуються на заняттях зі студентською та учнівською молоддю [1; 2]. Серед них можна виділити наступні програми: йога, пілатес, кардіо-фітнес, стретчинг, аеробіка, дихальні вправи, тощо.

Але, поряд з цим виникає питання матеріальної бази, яка не завжди відповідає вимогам та умовам проведення занять за тією чи іншою програмою. Отже, перед фахівцями постають завдання які полягають у виборі таких програм і засобів сучасного фітнесу, які б не потребували спеціального обладнання та інвентарю.

Одним з видів фітнесу який має популярність серед студентської молоді є заняття за системою «Табата». Такі тренування мають різну інтенсивність і можуть використовуватися на заняттях з різними віковими категоріями і з застосуванням дистанційних технологій.

Уваги також заслуговує такий напрям фітнесу як пілатес. Оздоровчий ефект від занять за даною програмою описано в багатьох дослідженнях як вітчизняних так і зарубіжних науковців. Однією з найголовніших переваг системи вправ пілатесу є те, що ймовірність травматизму на таких заняттях зведена до мінімуму. Заняття за даною системою підходять навіть тим, хто мав травми хребта. Завдяки цій системі занять зміцнюються м'язи пресу, спини, покращується постава та координація.

Фізичні навантаження впливають на різні сторони життєдіяльності людини. Недостатня рухова активність створює негативні умови і впливає тим самим на структуру і функції всіх систем організму. Тому, розробка та впровадження в навчальний процес студентів нових форм рухової активності, які їм цікаві і які можливо використовувати в умовах дистанційного навчання є вкрай важливим питанням.

Висновки. Аналіз сучасних засобів оздоровчого фітнесу переконливо доводить, що використання таких видів і вправ є цікавими для студентської молоді і можуть бути використані у навчальному процесі. Це в свою чергу сприятиме збільшенню рухової активності студентської молоді і насамперед покращить рівень їх здоров'я та функціонального стану.

Література.

1. Воловик Н. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
2. Кошелева О.О., Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО: методичні рекомендації. Дніпро: Журфонд, 2021. 46 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ПРИКЛАДІ ЗАСТОСУВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ОРГАНІЗОВАНИХ ГУРТКІВ

Трушина А. М., студ., Овдієнко П. О., студ.
Сумський державний університет,
alinatrushyna20062005@gmail.com

Вступ. Здоров'я – одне з найважливіших та ключових понять життя кожної людини. Проблематикою цього питання, станом на сьогоднішній день, займаються велика кількість людей і суспільства взагалі, адже від ставлення до здоров'я та розуміння його цінності у цілому залежить показник рівня цивілізованості держави, а з цього впевненість у майбутньому як держави, так і людей, котрі у ній живуть. На жаль, стан здоров'я населення, а особливо молоді, знаходиться під загрозою, через низку чинників, які призводять до того, що ціною власного здоров'я, як фізичного, так і психологічного, люди в гонитві за успіхом, під впливом конкуренції та сучасних тенденцій життя загалом, навіть не помічають, як втрачають його в обмін на власне щастя. Відомо, що основною найбільш важливою складовою здоров'я є спосіб життя людини, котрий залежить від ступеня загальної культури та культури самої особистості. Отже, можна зрозуміти, що головна роль у формуванні культури народу, способу життя людей і в підсумку – здоров'я, припадає на систему освіти. У сучасному світі людина окрім стандартних джерел освіти, якими є освітні заклади має змогу отримувати знання використовуючи Інтернет та навіть соціальні мережі, як засіб формування різного роду мотивації до саморозвитку, а саме навчання та здорового способу життя.

Мета дослідження: розглянути ефективність гуртків та соціальних мереж на формування та мотивацію до здорового способу життя у студентів під час перебування в освітньому закладі та поза його межами.

Виклад основного матеріалу. Формування культури здоров'я у студентської молоді – це сукупність заходів спрямованих на досягнення мети – здорова молодь, яка полюбляє та самостійно прагне удосконалювати показники свого стану фізіологічного та психологічного здоров'я. Задля її досягнення, у першу чергу, молодь має насолоджуватись як фізичною складовою (тобто отримувати насолоду від фізичних вправ, здорового харчування, тощо), так і духовною складовою (має подобатися власне оточення, основною ідеологією якого має бути прагнення до самовдосконалення) здорового способу життя. Навчальні заклади, колективи, гуртки, спортивні табори – найефективніші інституції формування здорового способу життя та культури здоров'я молоді. Окрім їх прямого призначення — місця для занять спортом та фізичними вправами, вони також допомагають знайти друзів та просто однодумців, які і сформують у майбутньому оточення, котре матиме схожу с тобою мету до збереження здорового способу життя та саморозвитку. Дуже важливо входити в оточення, яке буде підтримувати прагнення бути здоровим у всіх аспектах, адже, як висловився Уоррен Баффет: «Якщо ви спілкуєтесь з чотирма мільйонерами – ви будете п'ятим. Якщо ви спілкуєтесь з трьома впевненими в собі людьми – ви будете четвертим. Якщо ви спілкуєтесь з двома неадекватними – ви будете третім», тобто якщо входити в оточення, яке прагне займатися спортом та не мати шкідливих звичок – значно простіше буде цього дотримуватись із саме такими людьми навколо, ані ж з людьми, що навпаки спонукають не зважати на спорт та вживати різні шкідливі напої та вироби. Ураховуючи, що ми живемо у час комп'ютерних технологій і те, що значну частину нашого життя займає проведення часу в соціальних мережах та в Інтернеті загалом, то окрім правильного фізичного оточення потрібне і правильне оточення у Інтернеті. Щоб проведення часу за комп'ютером приносило користь, можна його використовувати не лише для навчання та роботи, а й як джерело мотивації. Сучасна молодь бере мотивацію як від українських, так і зарубіжних відеоблогерів із різних цифрових

платформ. Це надає їм стимул працювати над собою, навіть удома, якщо немає можливості відвідати спортзал, наприклад, виконуючи якісь фізичні вправи або ж доглядати за собою і власним харчуванням разом із блогерами. Також дуже популярними останнім часом стали відеоролики з мотивуючим послонм, які спонукають до занять спортом та досягнення мети будь-якою ціною, що також доводить – у світі немає нічого неможливого, якщо є бажання. Ці складові є взаємопов'язаними, бо в Інтернеті є можливість знайти потрібну інформацію та мотивацію, а спортзал, спортивний майданчик та особи, які у них знаходяться допоможуть не лише у правильному та корисному проведенні часу там, а й головне – приємному, такому, щоб постійно було бажання повертатися туди знову і у майбутньому формувалася дисципліна. Якщо ж за певних обставин потрібно буде змінити вид спортивної діяльності, чи його місце, то у вирішенні цього питання знову допоможе Інтернет, ось у цьому і полягає взаємозв'язок та циклічність вищезазначеного.

Висновки. Здоров'я – ключова частина в житті студентської молоді, яка навчається у закладах вищої освіти. Важливо знати про ефективність та вплив гуртків та соціальних мереж на формування та мотивацію до здорового способу життя у студентів, а також у людей взагалі під час перебування в освітньому закладі та поза його межами, а також розуміти важливість оточення та його вплив. Відповідно результатом успішної реалізації педагогічних заходів, спрямованих на засвоєння валеологічних знань студентами є фундаментом для формування життєвих цінностей та мотивів для покращення здоров'я.

Література

1. Міхеєнко О. І., Литвиненко Г. М., Мешко М. М., Дяченко-Богун В. А. Формування культури здоров'я студентської молоді як педагогічна проблема. *Науковий вісник Південноукр. нац. пед. ун-ту імені К. Д. Ушинського*. Одеса, 2019. № 4 (129). С. 47–54.

СЕКЦІЯ 6

**СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ТА
ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНІ ЗАСАДИ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**SOCIAL, ECONOMIC AND
REGULATORY FRAMEWORK AND SOFTWARE BASE
IN TRAINING PROFESSIONALS
OF PHYSICAL EDUCATION**

СЕКЦІЯ 7

**ОЗДОРОВЛЕННЯ, ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА РУХОВА
РЕКРЕАЦІЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

**RECOVERY, PHYSICAL THERAPY AND EXERCISE
RECREATION OF DIFFERENT POPULATION GROUPS**

ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОГО СТРУСУ ГОЛОВНОГО МОЗКУ

Андрієнко Л. О., магістр, Ситник О.А. к.б.н., доц.
Сумський державний університет, Медичний інститут
mila.andrienko.00@gmail.com

Вступ. Під час занять контактними видами спорту, такими як бокс, боротьба, хокей, футбол та інші, є достатньо велика ймовірність отримати струс головного мозку.

Струс головного мозку - це вид черепно-мозкової травми (ЧМТ), що характеризується короткочасним порушенням чи втратою свідомості, загально мозковою, вегетативною, а також нестійкою вогнищевою симптоматикою. ЧМТ, що викликані в зв'язку із спортивним травматизмом становлять 1,2%-2,2%. Деякі дослідження демонструють зростання частоти отримання струсу головного мозку пов'язаних зі спортом, щороку це може бути від 1,6 до 3,8 мільйонів випадків [1].

Досить довго зберігалася тенденція до усунення спортсменів від участі у змаганнях і тренуваннях з переведенням їх на відпочинок до відновлення нормального функціонування мозку. Така стратегія часто викликала розчарування у спортсменів, оскільки вони, як правило, фізично зосереджені на збереженні їх фізичної підготовки та орієнтовані на заняття спортом. Натомість, нещодавні дані, свідчать про те, що суворий відпочинок може подовжити функціональне відновлення після струсу мозку. Тому впродовж декількох років, було модифіковано підхід реабілітації, який став базуватися на ранньому та активному втручанні після 24-48 годинному відпочинку [1].

Мета дослідження: описати програму фізичної реабілітації спортсменів після перенесеного струсу головного мозку.

Методи дослідження: аналіз та систематизація отриманих даних із наукових публікацій та статей. На основі отриманої інформації висвітлено шляхи впливу фізичної реабілітації на різних етапах відновлення спортсменів після отриманої травми.

Виклад основного матеріалу. Американська Асоціація фізичної терапії у клінічній діяльності фізичного терапевта виділяє п'ять складових: обстеження або огляд, оцінювання, діагностика порушень, прогнозування і втручання. Обстеження або огляд дозволяють визначити важкість стану та проблеми пацієнтів. При цьому застосовують збір анамнезу, клінічне оцінювання, нейровізуалізацію для виключення серйозніших травм, дослідження та вивчення симптомів після стусу. Популярним діагностичним інструментом також можна вважати стандартизоване оцінювання стусу головного мозку (SAC, Standardized Assessment of Concussion). Також до уваги беруть результати інструментальних досліджень, таких як рентгенографія кісток черепа та шийного відділу хребта, магнітно-резонансну томографію (МРТ) та комп'ютерну томографію.

Фізичний терапевт для оцінювання стану пацієнта і діагностики порушень застосовує оцінку якості життя, проводить тести на визначення рівноваги та координації, (наприклад, пробу Ромберга, шкалу рівноваги Берга, тест “Чотири квадрати”), для встановлення допустимого рівня навантаження проводить тредміл-тестування.

Прогноз при стусі головного мозку, пов'язаному зі спортивною діяльністю залежить від тяжкості отриманих ушкоджень, симптоми можуть зберігатися тривалий час і навіть все життя. Після перенесеного стусу головного мозку спортсмени стикаються з такими проблемами як, головний біль, порушення балансу та рівноваги, труднощі з концентрацією уваги, порушення топографічного орієнтування.

Програма реабілітаційного втручання, як правило, включає шість етапів, що направлені на поступове відновлення без провокування симптомів (рис.1). Слід звернути увагу на те, що в підборі програми вправ важливим є дотримання принципів FITT. На першому етапі спортсменам дозволяється виконувати щоденні справи, що не викликають погіршення стану. Він направлений на відновлення працездатності. Рекомендовані

дихальні вправи та загальнорозвиваючі вправи на дрібні суглоби.



Рисунок 1 – Основний зміст етапів програми фізичної реабілітації спортсменів після перенесеного струсу головного мозку

Другий етап має на меті збільшення активності, шляхом застосування легких аеробних навантажень, такі як ходьба або їзда на велосипеді в повільному або середньому темпі, загальнорозвиваючих вправ та вправ на розтягнення. Не рекомендовані вправи з опором. Частота занять до 5 разів на тиждень помірної інтенсивності, тривалістю занять 30-40 хвилин на день [2].

Третій етап доповнюється вправами, що є спеціалізованими для кожного виду спорту. Вправи з катання на ковзанах як у хокеї, бігові вправи як у футболі, відтворення ударів у боксерську лапу, виконання прохідного захвату. Частота занять 5 разів на тиждень помірної активності 30-60 хвилин або 3 рази на тиждень високої інтенсивності тривалістю 20-30 хвилин [2].

На четвертому етапі програма направлена на проведення безконтактних навчальних тренувань в залежності від виду спорту. Основними є вправи на координацію та опір.

П'ятий етап направлений на повернення впевненості та оцінку фізичного стану спортсмена. Для переходу до тренувальних ігор (матчів, забігів, спарингів тощо) спортсменам проводять тестування на визначення рівня їх готовності до навантаження.

Шостий етап є заключним на якому спортсмен проходить контрольні дослідження з подальшою інтеграцією в повноцінний тренувальний процес.

На кожному занятті необхідно спостерігати за станом клієнта/спортсмена використовуючи експрес-контроль, не менше ніж раз на 7–10 днів проводити поточний контроль, змінюючи руховий режим і між етапами - етапний контроль, для оцінювання результативності програми реабілітації загалом.

Висновки. Струс головного мозку є поширеною проблемою серед спортсменів контактного виду спорту. В бойових видах спорту зустрічається досить часто, як під час боїв/змагань, так і під час тренувань. Повне зникнення симптомів не гарантує повноцінне відновлення, необхідно витримувати весь термін усунення від повноцінних тренувань/спарингів. Шестиетапна програма фізичної реабілітації допоможе підтримати необхідний рівень активності та стан м'язово-зв'язкового апарату.

Література

1 McKeithan, L.; Hibshman, N.; Yengo-Kahn, A.M.; Solomon, G.S.; Zuckerman, S.L. Sport-Related Concussion: Evaluation, Treatment, and Future Directions. *Med. Sci.* 2019. 7. 44.

2. Howell, David R.; Taylor, J. Andrew; Tan, Can Ozan; Orr, Rhonda; Meehan, William P. III The Role of Aerobic Exercise in Reducing Persistent Sport-related Concussion Symptoms. *Medicine & Science in Sports & Exercise*: April. 2019. Vol. 51, Issue 4. 647–652.

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ВІКУ

Арбузова В. Т., Король С. А., к.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
arbyzik.nika@gmail.com

Вступ. Здоров'я людини є соціально значущим феноменом, за рівнем і станом якого судять про благополуччя суспільства. Чим вище рівень культури здоров'я всього суспільства, тим вище рівень культури здорового способу життя (ЗСЖ) кожної людини. Близько 90% дітей дошкільного та шкільного віку мають відхилення в стані фізичного та психічного здоров'я. Більше 70% відсотків студентів потребують стаціонарного лікування, 85% вчителів мають хронічні захворювання. Погіршення стану здоров'я відбувається на тлі низької рухової активності, гіподинамія серед дитячого і дорослого населення України досягла 80%. Збільшення поширення серед молоді куріння, вживання алкоголю і наркотиків, захоплення комп'ютерними іграми, недостатня рухова активність свідчать про низький рівень культури здоров'я, а також про неефективність існуючих форм фізичного виховання як в організованих колективах, так і в сім'ї [1].

Тому є дуже важливим вдосконалення сучасних підходів до програмування та змісту оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей старшого віку.

Мета дослідження – охарактеризувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність дітей старшого віку.

Виклад основного матеріалу. Головним джерелом розвитку та зміцнення ресурсів здоров'я є систематична рухова активність протягом усього життя людини. Саме, предмет «Фізична культура» в освітніх установах покликаний формувати в дітей потребу у зміцненні здоров'я, систематичних заняттях фізичною культурою і спортом. Проте сучасна система фізичного виховання в процесі свого розвитку та вдосконалення виявляє ряд протиріч. Головними з них є:

- протиріччя між провідними цінностями здорового способу життя і відсутністю вмотивованої потреби більшості населення в регулярних заняттях фізичною культурою та спортом;
- наявність у державному освітньому стандарті з фізичної культури змістовної лінії «Оздоровчі системи фізичних вправ»;
- обґрунтованих рекомендацій щодо змісту та методики навчання навичок оздоровчої діяльності;
- необхідність комплексного формування здорового способу життя та не розробленістю методології навчання основам ЗСЖ.

Для вирішення завдань, пов'язаних з формуванням культури здоров'я особистості на різних етапах вікового розвитку, є доцільним звернення до системи фізичного виховання, що охоплює різні освітні установи та види освіти, в рамках яких можна вирішувати завдання навчання, виховання та розвитку дітей, молоді, дорослого населення в аспекті залучення їх до здорового способу життя, формування мотивації здоров'я, навчання навичкам фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Наукові дослідження [2] свідчать про значне зниження рухової активності у старшому віці на фоні відсутності інтересу до фізичної культури в школі та негативного ставлення до її в цілому. Це зумовлено недостатньою мотивацією старшокласників до занять фізичною культурою та спортом. У той же час відхилення в шкільній практиці від мети фізичного виховання і зведення її до суто нормативного підходу, не лише суперечить ідеї формування гармонійно розвиненої особистості, а й посилює вже критичний стан здоров'я дітей. Існуючий недолік рухів можна виправити заняттями в шкільних спортивних гуртках і секціях, організованими позакласними заходами тощо. Аналіз існуючих підходів до організації позакласної роботи з фізичного виховання показав, що частина форм позакласної роботи (робота в гуртках, секціях, змаганнях) закладається в процесі фізичного виховання. Це свідчить про відсутність інноваційних форм позаурочної роботи з фізичного виховання старшокласників. У шкільній практиці використовуються

різноманітні види учнівських змагань, які враховують їхні вікові особливості та рівень фізичного розвитку, але зовсім не враховують мотиваційну складову [1, с. 12]. Модель організації та проведення з дітьми старшого віку занять фізичною культурою рекреаційної спрямованості буде педагогічно доцільною та продуктивною, якщо в основу її побудови покласти:

– розуміння рекреації як процесу відновлення працездатності молоді за рахунок їх активного відпочинку, що передбачає використання фізичних вправ, доступних та цікавих для тих, хто займається, в оптимальному режимі навантаження;

– відмова від домінуючої ролі нормативів фізичної підготовленості під час підсумкової оцінки успішності з дисципліни «Фізична культура», заміна їх іншим показником – ступенем засвоєння фізкультурних знань та оволодіння вміннями практичного використання засобів та методів фізичної культури та спорту для збереження, зміцнення здоров'я та працездатності після інтенсивного інтелектуального навантаження.

Висновок. Впровадження моделі проведення занять фізичною культурою рекреаційної спрямованості у практику освітнього процесу загальноосвітнього навчального закладу забезпечуватиме оперативне відновлення фізичної та розумової працездатності, покращуватиме показники самопочуття та здоров'я старшокласників, підвищуватиме їх інтерес до навчальних занять фізичною культурою та сприятиме зростанню академічної діяльності.

Література

1. Андрєєва О. Аналіз проблем та перспективи впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників в умовах загальноосвітнього навчального закладу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. Вип. 5. С. 11–18.

2. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПОРУШЕННЯ ПРОВІДНОСТІ ЗОНИ ПРАВОЇ НІЖКИ ПУЧКА ГІСА У МОЛОДИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Атаман Ю. О., д.мед.н., проф.,
Старцев Д. В., студ., Хоружий Б. О., студ.
Сумський державний університет
ata_kard@ukr.net

Вступ. Відомо, що у спортсменів є поширеними порушення внутрішньошлуночкової провідності, оскільки вони можуть спостерігатися за деякими даними більш ніж у 20% [1]. Залишається відкритим питання поширеності, діагностичного та прогностичного значення таких змін у професійних спортсменів, оскільки наявних даних з цього приводу недостатньо. Особливої уваги заслуговують поєднання порушень внутрішньошлуночкової провідності з поширеним у атлетів синдромом ранньої реполяризації шлуночків, оскільки існують дані, що останній може супроводжувати ремоделювання цих відділів серця [2].

Метою обстеження було вивчення особливостей внутрішньошлуночкової провідності у молодих атлетів.

Матеріали та методи. Всього було обстежено 55 спортсменів-легкоатлетів віком молодше 21 року, що проходили обстеження в СумДУ, всім учасникам дослідження проводилися стандартні обстеження, всі особи були визнані здоровими або практично здоровими. Середній вік учасників склав 17,3 (3,5) років. Кількість дівчат склала 20 (36%). Серед обстежених представників груп видів швидкісно-силових характеристик було 36 (65%) осіб, витривалості - 12 (22%) осіб, багатоборства – 7 (13%).

Виклад основного матеріалу. Поширеність порушень провідності в зоні правої ніжки пучка Гіса (БПНПГ) склала 18,2% (чоловіки 7 (20%) у жінки 3 (15%), $p > 0,05$), в усіх випадках тривалість інтервалу QRS не перевищувала 0,11 сек. При вивченні поширеності кардіальних та вегетативних симптомів, спортивної історії, інтенсивності та характеру тренувань, що передували обстеженню, поширеності спортивного травматизму та порушень рухливості великих

суглобів кінцівок у групах, розділених за принципом наявності БПНПГ статистично значимих відмінностей виявлено не було. Звертала на себе увагу дещо більша поширеність синдрому ранньої реполяризації шлуночків (СРПШ) у спортсменів без ознак БПНПГ: 33% (15 осіб) проти 10% (1 особа), проте й у цьому випадку критерій p склав 0,278 (χ^2 (Yates)=1,18). В усіх випадках відмічався доброякісний висхідний варіант СРПШ, ознак синдрому Бругада виявлено не було, QTс у пацієнтів з БПНПГ склав 411,4 (32,3) мс, іншої групи 394 (23,7) мс ($p>0,05$). При вивченні форми комплексу QRS у спортсменів групи БПНПГ було встановлено, що у 80% цих осіб висота R_2 не перевищувала R_1 більше ніж на 5 мм, тривалість зубця S була меншою за 40 мс, аномальних порушень реполяризації виявлено не було, загальна тривалість QRS була меншою за 100 мс. Тільки у 2-х атлетів тривалість шлуночкового комплексу перевищувала 0,1 сек та ряд амплітудних характеристик. Зазначене свідчить про поширеність у спортсменів з БПНПГ т.з. форми суправентрикулярного гребеню (*crista supraventricularis pattern*), яку розглядають, як доброякісну ЕКГ-знахідку у осіб молодого віку [1]. Спортсмени з такими електрофізіологічними порушеннями можуть допускатися до тренувальних та не потребують спеціального нагляду.

Висновки. Поширені у спортсменів порушення внутрішньошлуночкової провідності в системі правої ніжки пучка Гіса проявляють себе переважно варіантом суправентрикулярного гребеня. Такий варіант є сприятливим та не має прогностичного значення.

Література

1. Diaz-Gonzalez L., Bruna V., Velascuez-Rodriguez J. et al. Young athletes' ECG: Incomplete right bundle branch block vs crista supraventricularis pattern. *Scand. J. Med. Sci. Sports*, 2020; Vol. 30 (10):1992–1998.
2. Miragoli M., Goldoni M., Demola P. et al. Left ventricular geometry correlates with early repolarization pattern in adolescent athletes. *Scand. J. Med. Sci. Sports*, 2019; Vol. 29 (11): 1727–1735.

ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ ПРИ СИНДРОМІ «ПЛЕЧЕ ПЛАВЦЯ»

Бабенко Я. А., викл. стажист, Мірошніченко В. М., студ.
Сумський державний університет,
y.babenko@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Плече плавця – це найпоширеніше професійне захворювання спортсменів, які займаються плаванням. Причиною виникнення вважають велику кількість повторень та використання різних видів гребків під час плавання. Плече плавця зустрічається у 3-70% плавців. Приблизно у 35% досвідчених плавців воно проявляється у вигляді болю під час тренувань. Важливість правильно організованої та проведеної лікувально-профілактичної роботи серед осіб з цим захворюванням є запорукою зменшення кількості спортсменів з травмами плеча.

Мета дослідження: ознайомитися з терапевтичними вправами які доцільно використовувати при синдромі «плече плавця».

Матеріали та методи. Для отримання очікуваних результатів проаналізовано та систематизовано вітчизняні та зарубіжні інформаційні джерела з питань фізичної терапії спортсменів-плавців з проблемами та набутими травмами відносно опорно-рухового апарату верхньої кінцівки.

Виклад основного матеріалу. Плече плавця – це захворювання опорно-рухового апарату, яке призводить до виникнення симптомів у передній боковій частині плеча, іноді обмеженого субакроміальною областю. Причиною виникнення даної патології є: велика кількість повторень рухів у плечовому суглобі, збільшення тривалості та інтенсивності тренування, використання різних, унікальних видів гребків під час плавання, зловживання та неправильне навчання плаванню. Фізичні терапевти, які займаються лікуванням плавців-змагальників, повинні зосередитися на профілактиці, ранньому початку лікування, усуненню не лише симптомів, а й причин, пов'язаних із цим станом, а також надати рекомендації щодо

методів навчання правильної техніки відносно механіки гребків.

Характерними симптомами даного захворювання є:

- Біль, який виникає під час тренувань, не має конкретної локалізації;

- При рухах можливе клацання у суглобі;

- Болі можуть проявлятися при конкретному русі плеча.

Саме це дає змогу лікарю визначити, яка саме структура пошкоджена.

- Біль мине, якщо на деякий час припинити тренування, але повернеться з їх відновленням.

Основним завданням фізичного терапевта – є усунення будь-яких пов'язаних з плечем ушкоджень. Є ряд поширених порушень, які виникають при даному захворюванні. Наприклад: постуральні відхилення, напружена передня грудна мускулатура, гіпомобільність грудного відділу хребта, втрата або надмірна рухливість суглобів, напружена задня капсула, а також порушення сили та витривалості ротаторної манжети та стабілізаторів лопатки..

При даній патології також спостерігається напруженість задньої капсули та в'ялість у передній частині плеча. Саме вирішення цих проблем стає основними завданнями для фізичного терапевта. Мобілізацію задньої капсули можна здійснювати як самостійно, так і за допомогою терапевта. Виконується розтягування з положення лежачи на спині, лопатка підтримується за допомогою мобілізаційного клина або складеного рушника. Лікар тримає руку в середньому відведенні, застосовує м'яке плечово-плечове відтягнення, водночас забезпечуючи заднє ковзання проксимального відділу плечової кістки. Самостійне розтягування задньої капсули виконують з положення лежачи на ураженому боці із зігнутим плечем під кутом 90°. Пацієнт самостійно розтягується, прикладаючи силу вниз до дистального відділу передпліччя у напрямку до низу.

Також слід зазначити важливість виконання вправ для зміцнення ротаційної манжети. Виконуються рухи залежно від

стану та можливостей пацієнта, діапазон вправ включає: ізометричні, концентричні, ексцентричні, пліометричні дії. Як правило, починають з ізометричних вправ, включають ритмічні стабілізаційні тренування. При виборі вправ слід звернути увагу на вихідне положення. Воно має бути таким, щоб не перенапружувати тканини, що загоюються. Такі вправи допомагають відновити пропріорецептивний зворотний зв'язок із центральною нервовою системою через механорецептори плечового поясу, а також готують плече до використання ізотонічного зміцнення.

Ізотонічне зміцнення ротаційної манжети здійснюється у різних положеннях, та з різними типами опору. Якщо завдання стосується стабілізації лопатки, найкращим положенням є положення лежачи на спині, оскільки лопатка прикріплена до поверхні. Також пацієнтів слід перевести в положення на боці, щоб працювати проти сили тяжіння, а також в положення стоячи, щоб імітувати функціональні моделі рухів.

Для лікування та профілактики «плеча плавця», необхідно використовувати модифікації діяльності в плаванні:

- Зменшення відстані та частоти тренувань;
- Слід уникати використання ручних весл, кікбордів.
- Використання ласт для плавання, щоб посилити рухи ніг і зменшити навантаження на верхню частину тіла;

Висновки. Терапевтичні вправи є одним з найдієвіших методів лікування та профілактики плеча плавця у спортсменів. Використання даних вправ покращує функціональну можливість елементів опорно рухового апарату і прискорює швидкість повернення спортсмена до професійної діяльності.

Література

1. Langenberg LC, Vieira Lima G, Heitkamp SE, Kemps FLAM, Jones MS, Moreira MAAG, Eygendaal D. The Surfer's Shoulder: A Systematic Review of Current Literature and Potential Pathophysiological Explanations of Chronic Shoulder Complaints in Wave Surfers. Sports Med Open. 2021 Jan 6; 7(1): 2

ПОШИРЕНІСТЬ ЗАГАЛЬНИХ СКАРГ У СПОРТСМЕНІВ З ОЗНАКАМИ ПОРУШЕННЯ ОРТОСТАТИЧНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Бріжата І. А., к.пед.н., доц., Олешко Т. М., асист.
Сумський державний університет
tm.oleshko@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Порухення ортостатичної толерантності (ПОТ) є одними з основних проявів вегетативної дисфункції та можуть супроводжувати пацієнтів протягом тривалого часу їх життя. Симптоматика ПОТ включає зростання частоти серцевих скорочень у відповідь на вставання (рідше горизонталізацію), надмірне падіння артеріального тиску, зменшення варіабельності ритму серця, його повільне відновлення (довше 3–5 хв.), появу таких симптомів, як головокружіння, загальна слабкість, затьмарення зору тощо [1]. У ряді випадків патологія може проявлятися синкопами з наступним зростанням ризику травм та інших небезпечних наслідків. Як зазначається у попередньому літературному джерелі, основою діагностики поступальних порушень мають бути зручні для виконання тести, яких вирізняє швидкість виконання, відсутність необхідності застосовувати громіздке обладнання на кшталт ортостатичних столів. Слід також вказати, що ПОТ є поширеними серед різних вікових груп, їх розповсюдженість сягає, за деякими даними 40% [2]. Питання є актуальним і в аспекті спортивної медицини, оскільки порушення здоров'я є одним з основних перепон на шляху до перемог у спорті.

Метою дослідження є вивчення поширеності загальної симптоматики у спортсменів з ознаками порушення ортостатичної толерантності.

Матеріали і методи. Всього у дослідження взяли участь 30 спортсменів-легкоатлетів з ознаками вегетативної дисфункції. Спортсменів було поділено на 2 групи: першу групу склали 12 спортсменів з незадовільною ортостатичною реакцією (ПОТ+), другу – 18 спортсменів без ознак ортостатичних порушень

(ПОТ-). Середній вік обстежених склав 23,3 (2,6) років, всім учасникам дослідження проводилися стандартні обстеження.

Виклад основного матеріалу. Було встановлено, що поширеність загальних скарг у спортсменів з та без порушень ортостатичної толерантності не мала статистично значимих відмінностей. Це стосується таких симптомів, як загальна слабкість, відчуття перевтоми, незадоволеність сном, збільшення зусилля для виконання стандартного навантаження, серцебиття, відчуття монотонності під час тренувань, незадоволеність виконанням тренувального плану. Але в групі ПОТ+ переважала поширеність періодичного головокружіння (50% проти 11%, $p=0,018$), при тому, що стільки ж спортсменів цієї групи скаржилися на періодичні головні болі, проти 17% у групі ПОТ- ($p>0,05$). Потемнішання зору при вставанні відмічали двоє спортсменів групи ПОТ+ , на відміну від іншої когорти обстежених, де не було жодної особи зареєстровано з таким порушенням. Досить велика частина спортсменів 83% (ПОТ+), 78% (ПОТ-), $p>0,05$, пов'язували розвиток їхніх симптомів з нефункціональним перевантаженням (перетренованістю). Таким чином, проведене дослідження показало, що для спортсменів з ознаками ортостатичної інтолерантності з загальних скарг є досить специфічним головокружіння, щодо інших скарг, такої залежності встановлено не було.

Висновки. При обстеженні спортсменів з ознаками вегетативної дисфункції обов'язковим є проведення тестів на ортостатичну толерантність, крім цього, слід звертати у вагу на наявність періодичного головокружіння, як прояву дизавтономії.

Література

1. Finucane C., Wijnen W.K., Fan A. et al. Practical guide to active stand testing and analysis using continuous beat-to-beat non-invasive blood pressure monitoring. Clin Auton Res. 2019, Vol. 29(4), P. 427-441.
2. Хайтович М.В. Ортостатична інтолерантність у дітей: сучасні підходи до патогенетичної терапії. Здоров'я дитини. 2020, Т.15, №1, С. 13-15.

ВПЛИВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ З ФІТНЕСУ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ МАСИ ТІЛА ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Кисельов М. Р., магістр, Бурла А. О., к.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
aburla010@gmail.com

Вступ. У світі, в галузі оздоровчих технологій почали відбуватися значні перетворення, з'являються нові напрямки фітнесу. Фітнес – найефективніший метод боротьби із зайвою масою тіла, особливо якщо комбінувати вправи з правильно підбраною дієтою. З кожним роком зростає кількість спортивних, лікувальних, оздоровчих фітнес-програм [1]. На сьогоднішній день кількість відвідувачів фітнес-клубів безперервно зростає, змушуючи шукати нові засоби, методи для успішних тренувань і досягнення цілей. Фітнес настільки багатогранний, що будь-яка людина, незалежно від віку, статі, способу життя і стартового стану здоров'я, може пристосувати систему до своїх потреб, і вона гарантовано призведе до поставленої мети [2]. Існує безліч суперечливих даних у використанні різного тренувального обладнання, яке було б не просто ефективне, а ще й безпечне вирішувало завдання занять.

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність підвісного та ротаційного тренінгу для корекції маси тіла чоловіків і жінок другого періоду зрілого віку.

Виклад основного матеріалу. Отже, крім того, щоб тренування було безпечним і ефективним, необхідно правильно організувати роботу з урахуванням частоти серцевих скорочень. У зв'язку з цим, необхідно визначити ефективність методики вправ і знайти ефективну і найголовніше – безпечну методику вправ на всі групи м'язів, з власною масою тіла, без навантаження на хребет та коліна, з метою зниження маси за допомогою такого функціонального обладнання як TRX Suspension Trainer, TRX Rip Trainer. Встановлено, що

впровадження в роботу фітнес-клубів систематичних тренувань з використанням підвісних та ротаційних систем у сукупності з тренуванням на мобільність, покращують самопочуття учасників, зміцнюють поставу, м'язи-стабілізатори корпусу, суглоби, і спалюють достатню кількість калорій, що сприяє схудненню. Більше того, такі тренування безпечні – вони не несуть навантаження на хребет та суглоби, дозволяють працювати у всіх площинах руху та досить прості у виконанні.

Проведено аналіз складу тіла за допомогою апарату «ТАНІТА МС – 180». Після низки занять з використанням методики функціонального тренінгу була виявлена позитивна динаміка втрати маси тіла, що дозволяє стверджувати, що ротаційний і підвісний тренінг сприятливо впливають на схуднення. Успішним зниженням маси тіла можна вважати зниження маси тіла і мінімальні втрати м'язової маси: жінки втратили в середньому $1 \pm 0,26$ кг м'язової маси, в середньому кожна з них втратила більше $4 \pm 0,63$ кг у цілому.

Чоловіки значно знизили відсоток жирової маси (з 27 до 24 у середньому), втративши лише близько 700 г м'язової маси. Це говорить про ефективність методики вправ, якісні, але в той же час безпечні силові тренування, метою яких було схуднути за рахунок жирового компонента.

Висновки. Використання підвісного і ротаційного тренінгу дозволяє виконувати складно-координовані, функціональні вправи на безпечному рівні, розганяючи обмінні процеси в організмі, що сприяє схудненню, спалюючи зайві калорії.

За допомогою даного методу можна досягти практично будь-якої мети у фітнесі, попередньо зміцнивши м'язи-стабілізатори і навчивши тіло людини правильним рухам.

Література

1. Андреева О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 59–66.

2. Беляк Ю. І. Теоретика-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОЗБЕРЕЖЕННЯ СТУДЕНТІВ, ЯК ОСНОВА СОЦІАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ

Бурла О. А., к.т.н, асистент, Бурла А. О. к.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
aburla010@gmail.com

Вступ. Збереження та зміцнення здоров'я, зниження ризикогенності та забезпечення безпеки у життєвій активності молоді, є пріоритетним державним завданням. Проблема формування у молоді культури здоров'язбереження може бути вирішена на основі добре побудованої концепції виховання та освіти.

В останні десятиліття суспільство вирішує завдання зниження ризикогенності на рівні адаптації молоді до змін соціально-економічних умов і збереження фізичного і соціального здоров'я, як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців у напрямку цілеспрямованого, усвідомленого, мотивованого формування як загальної культури, так і культури здоров'язбереження. Таким чином, проблема формування культури здоров'язбереження виходить на провідні позиції у процесі виховання молоді, що зумовлено демографічними показниками неблагополучної ситуації зі здоров'ям молоді в нашій країні [1; 2].

Здоров'я, у найширшому його розумінні, багато в чому зумовлене життєвими цінностями та пріоритетами, мотивами та інтересами особистості. Сформована практика здорового способу життя забезпечує людині захист від соціальних ризиків, допомагає їй максимально адаптуватися в мінливих життєвих умовах, реалізувати себе як професіонала та мінімізувати прояви соціальних ризиків [1].

Актуальною проблемою також є пошук адекватних принципів визначення єдиних підходів до формування культури здоров'язбереження студентів у загальній системі соціального здоров'я, конструювання її компонентів та побудови процесу її виховання у студентів.

Мета дослідження: обґрунтувати концепцію культури здоров'язбереження та розробити комплекс заходів, що передбачає створення здоров'язбережувального середовища в системі професійного становлення.

Виклад основного матеріалу. Культура здоров'язбереження базується на культурі фізичних вправ в інтеграції з професійною культурою та передбачає наступну компонентно-змістовну структуру для її повноцінного практичного втілення: 1) фізкультурно-теоретичний рівень – професійне трактування та теоретичний аналіз використання реальних комплексів фізичних вправ при розвитку професійної майстерності; вибір оптимальних умов для успішної підготовки до здоров'язбереження; теоретичні знання у доборі комплексу фізичних вправ в освітньому процесі; 2) фізкультурно-практичний рівень – досвід використання комплексу вправ для професійно-прикладної фізичної підготовки, загальної фізичної підготовки, координації нервово-емоційної інтенсивності при професійному розвитку, творчої комбінації фізичних вправ у захищеному для здоров'я режимі у процесі оволодіння професією; 3) фізкультурно-методичний рівень – досвід методичних розробок оздоровчо-рекреаційних комплексів на основі професійних, психологічних, фізіологічних знань із використанням особистісно-спрямованого технологічного вектора підготовки; 4) фізкультурно-регулюючий рівень – культура планування та виконання програми самовдосконалення, саморозвитку, вироблення особистісної системи зміцнення здоров'я у взаємозв'язку з професійною діяльністю.

Щоб вибудувати у молодих людей систему професійної культури здоров'язбереження, необхідно створити комплекс спеціальних тренувальних вправ, які в перспективі цілеспрямовано розвинуть соціальне та фізичне здоров'я студентів за рахунок можливостей фізичної культури. Ця ідея застосована в основі занять – практик з фізичної культури в межах освітньої програми навчання з урахуванням професійної спрямованості. Методичні рекомендації та концепція логічно-

взаємопов'язаного побудови процесу формування культури здоров'язбереження розроблені в ході систематизації вправ та дотримання логіки структури занять з фізичної культури з урахуванням професійної специфіки. У розробці структури та змісту практичних занять з фізичної культури враховувалися характеристики шести професійно спрямованих груп: загальна фізична підготовка, професійно-прикладна фізична підготовка, фізичні вправи при локальних м'язових навантаженнях, вправи для регуляції нервово-емоційної напруги, вправ для самостійних позанавчальних занять, оцінка та самоконтроль за фізичним станом.

Система розділів покликана максимізувати успішність професійного становлення, гарантувати швидку корекцію виявлених проблем здоров'я в ході реалізації професійному режимі, націленому на збереження та зміцнення здоров'я, формування культури здоров'язбереження. Змістовна карта форм та видів комплексів вправ для здоров'язбереження, що реалізуються на заняттях, може бути доповнена за рахунок методик для регуляції психоемоційного навантаження, формування самооцінки та контролювання свого фізичного стану. Структура концепції формування культури здоров'язбереження є системою взаємодоповнюючих та логічно підпорядкованих компонентів: теоретико-формуючого, що включає організаційне проектування програми інноваційних технологій з метою формування загальнокультурних компетенцій з фізичної культури; проведення елективного курсу (наприклад, «Основи культури здоров'я студентів»), творчого конкурсу на найкращу фотографію про спорт (наприклад, «Молодь – за здоровий спосіб життя!»); оздоровчо-регулюючого, пов'язаного з організацією професійно-ужиткової фізичної підготовки для музикантів (оздоровчий біг, плавання, спортивні ігри: волейбол, баскетбол, футбол, настільний теніс, бадмінтон); основну ідею компонента становить принцип «один вид спорту за семестр»; оздоровчої спортизації, орієнтованої на вирішення завдань формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом,

популяризації здорового способу життя, реалізації здоров'язберігаючих програм: професійно-орієнтованої спортизації, що полягає у формуванні культури здоров'язбереження, реалізація культурного потенціалу спорту, залучення спортсменів до світу мистецтва, а митців – до світу спорту через участь у спортивно-ігрових програмах, проектах, майстер-класах та тренінгах з різних напрямків формування здорового образу життя; спортивно-музичні фестивалі – практика оригінальних, новаторських спортивнооздоровчих заходів, спрямованих на розвиток у студентів фізичних якостей та підготовку в ігровій формі.

Висновки. Позитивне ставлення до особистісного здоров'язбереження забезпечить молодим людям соціальну стійкість, продуктивну включеність у життя і працю, створить психічний комфорт в сучасному просторі, що інтенсивно змінюється. Поведінка, спрямована на здоровий спосіб життя і є формою соціального самовираження, визначить ступінь збереження особистістю свого фізичного, психічного та соціального здоров'я. Необхідний професійний підхід до розробки програм формування основ здоров'язбереження, створення передумов для усвідомлення молоддю значущості дотримання ЗСЖ як компонента загальної соціальної стійкості та адаптації. Адекватна та конструктивна реалізація психолого-педагогічної програми, спрямованої на формування культури здоров'язбереження, може стати базотворчим чинником збереження фізичного та соціального здоров'я, сприятиме досягненню соціально-психологічної рівноваги.

Література

1. Осадча К. П. Формування працезохоронної компетентності майбутніх учителів в умовах змішаного навчання. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. Вип. 40. Т. 2. С. 291–297.
2. Корж Г. І. Розвиток ціннісного ставлення до власного здоров'я у майбутніх фахівців з цивільної безпеки: дис. доктора філософії: 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями). Львів, 2020. 232 с.

ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РАННІМ ПЛАВАННЯМ НА ОРГАНІЗМ ДІТЕЙ

Василенко Д. М., студ., Петренко Н. В., к.фіз.вих., ст. викл.
Сумський державний університет
dasha.vasylenko57@gmail.com

Вступ. Питання користі занять раннім плаванням з дітьми є актуальною темою досліджень для вітчизняних та закордонних фахівців у даній галузі. У сучасному світі проблема розвитку дітей набуває не аби якого значення. Існує великий потік інформації від провідних фахівців у галузі фізичної культури і спорту про користь раннього навчання плаванню. Вміння плавати вважають однією із основних навичок, якій потрібно навчати дітей, оскільки вона має позитивний вплив на функціональний стан організму дитини, фізичну та психологічну складову, стимулює обмінні процеси, а також покращує роботу нервової системи.

Мета дослідження – провести теоретичний аналіз питань впливу раннього плавання на організм дітей.

Виклад основного матеріалу. Вважається що зародження такого напрямку як раннє плавання, або «груднічкове» бере свій початок з 60-х років минулого століття [1].

У 1978 року З.П. Фірсів розробив книжку «Плавати раніше, ніж ходити». Після публікації книги у всіх дитячих лікарнях розпочалося навчання раннього плавання [1]. У 1978 році В.А. Гутерман продовжив дослідження питань пов'язаних з теорією та методикою дитячого плавання під назвою «Плавання немовлят». Такі науковці як С.А. Григан та Н.Н. Нещерет, виявили що малючкове плавання допомагає батькам зростити дитину здоровою, що також доводить про доцільність та користь раннього плавання. Закордонні науковці відмічають що, навчання маленьких дітей плаванню впливає також на більш пізні періоди життєдіяльності. Так як розвиток, це динамічна взаємодія між дозріванням та зростанням, досвідом і навчанням. Науковці наголошують на тому, що раннє плавання

зміцнює дитину зсередини, а саме, сприяє розвитку м'язової системи, суглобів, покращує кадіореспіраторну систему малюків. Плавання для немовлят, як вказують науковці ґрунтується на їх природних задатках. Стає міцніше сон, підвищується загальний тонус організму дитини, покращується апетит, удосконалюються рухи, збільшується витривалість, з'являється виражений загартовувальний ефект [1]. Взагалі, заняття плаванням, як наголошують науковці, зміцнюють апарат зовнішнього дихання, збільшує життєву ємкість легень, сприяють правильному ритму дихання, позитивно впливає на нервову систему [1; 2]. Дослідженнями доведено позитивний вплив дитячого плавання на розвиток моторики, також відмічається активізація координації очей і рук, стимуляція і забезпечення вестибулярного апарату [2]. Навичкам плавання дітей варто починати навчати з грудного віку, так як такі заняття зміцнюють опорно–руховий апарат дитини, розвивають витривалість, координацію рухів, рухомість суглобів, своєчасно формують «м'язовий корсет», формують правильну поставу, менше хворіють.

Висновки. Груднічкове плавання допомагає ростити дитину здоровою та допитливою, це давно відома інформація, яка доводить доцільність та користь плавання для немовлят. Застосування раннього плавання з дітьми позитивно впливає на їх розвиток та функціональний стан організму, а саме, відноситься до розвиваючих прийомів, які спрямовані на те, щоб дати можливість дитині почуватися однаково вільно і впевнено в будь-якій стихії.

Література

1. Груднічкове плавання як спосіб раннього розвитку дитини [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/37162/Prima.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Матусевич А. М., Мариненко С. І., Токар С. І. Оздоровче значення плавання [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://molodyvcheny.in.ua/files/conf/sport/02dec 2014/57>

НАГАЛЬНА НЕОБХІДНІСТЬ НОСОВОГО ДИХАННЯ ЧЕРЕЗ НІС СПОРТСМЕНАМИ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ COVID-19

Гуцол Є. М., аспірант, Пилипей Л. П. д. фіз.вих., проф.
Сумський державний університет
kfv@sport.sumdu.edu.ua

Вступ. На сучасному етапі розвитку суспільства пандемія COVID-19 вимагає реального пошуку основних причин які призводять до захворювання.

Мета дослідження. Визначити ефективне використання носового дихання і вплив на імунну систему спортсменів.

Виклад основного матеріалу. Як показало анкетування і опитування 98 % респондентів не знають яке значення має дихання через ніс. Які важливі фізіологічні функції виконує слизова оболонка носа. Вдихання холодного повітря через рот під час бігу може викликати охолодження верхніх дихальних шляхів, знизити температуру мигдалин і спровокувати застуду, пневмонію, ангіну, COVID-19 тощо. В кращому разі 85 % опитаних рахують, що вдихати потрібно через ніс, а видихати через рот, як іноді рекомендують, то слизова оболонка носа переохолоджується, сохне, кровоносні судини постійно спазмовані. Це може призвести до риніту та інших захворювань і деяких негативних рефлексорних реакцій. Крім цього, якраз при видиханні через ніс відбувається обмін повітря в придаткових пазухах, що певною мірою попереджує таке захворювання, як гайморит, та інші. Слизова оболонка перешкоджає проникненню в легені механічних частинок, зменшує токсичну дію шкідливих для організму газів і парів, які вдихаються з атмосферним повітрям. При проникненні шкідливих речовин у легені під час м'язової діяльності при носовому диханні у обох разів менше ніж при диханні через рот. У слизовій оболонці порожнини носа є локалізована рецепторна зона подразнення, яка потоком повітря зволожує механічними температурними та хімічними факторами

викликав численні рефлексії, позитивно впливаючи на роботу органів і функціональних систем. Приведені дані свідчать про безперечну перевагу носового дихання. Проте при тривалому бігу або збільшення його темпу носове дихання ускладнюється внаслідок високого опору струму повітря так, як порожнини дуже вузькі.

Під час бігу кровообіг через слизову оболонку носа зростає на 50–60 % та відбувається сильне виділення слизу. Слизова оболонка розбухає і опір струму повітря зростає ще більше. Тому відносно вільне дихання через ніс можливе лише при швидкій ходьбі і повільному бігу, коли вентиляція легенів не перевищує 25 р/хв [2]. За носового дихання активізується центральна нервова система, підвищується розумова діяльність. Як показав аналіз літературних джерел [1] і опитування провідні легкоатлети світу використовують носове дихання для створення гіпоксичного стану під час тренувань. Відповідно є можливість заздалегідь швидко адаптувати до навчально-тренувального збору в середньогір'я та високогір'я. Провідні спортсмени СумДУ та члени збірної команди України які використовували носове дихання не хворіли простудними захворювання в холодну пору року. Як показав річний експеримент жоден зі спортсменів основної групи не мав навіть симптомів COVID-19.

Висновки. Носове дихання є важливим природним фактором профілактики COVID-19 і зміцнення імунітету спортсмена. Необхідно поширити інформацію про актуальність носового дихання серед студентів.

Література

1. Пилипей Л.П. Фізичне виховання студентів ВНЗ: підручник / Л.П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2015. 195 с.
2. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика. Підручник для студентів вищих навчальних закладів України / Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. – Житомир : вид-во ЖДУ імені І. Франка. 2013. – 320 с.

РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАХОДИ ПРИ ПОРУШЕННІ ЗОРУ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

Дьяченко С. В., магістр, Пилипей Л. П., д.фіз.вих., проф.
Сумський державний університет
s.diachenko@uabs.sumdu.edu.ua

Вступ. Пандемія COVID-19 та все, що пов'язано з карантинними нормами і обмеженнями продемонстрували переваги й недоліки технологій дистанційного навчання у закладах освіти та на підприємствах.

Мета дослідження: проаналізувати динаміку порушення зору молодого покоління під час пандемії COVID-19 в сучасному періоді розвитку суспільства.

Виклад основного матеріалу. Починаючи з 2019 року, суттєве збільшення проблем із здоров'ям, а особливо з зором відбулося під час пандемії COVID-19, де школярі, студенти, педагоги обмежували себе в руховій діяльності, працюючи в режимі роботи Online з моніторами, гаджетами. Довготривале перебування за комп'ютером призводить до негативного впливу на очі та зір. Комп'ютерний зоровий синдром (CVS) на який страждають практично всі учні та студенти – це специфічне порушення зору (астенопія), що така проблема щодня виникає у 40 % людей, які працюють за комп'ютером і періодично у 92 % користувачів. На сьогодні, найбільш негативними факторами для здоров'я у розвитку людства є поява комп'ютерів, ігрових приставок, що позначається на функціонуванні 7-ми м'язів зорового аналізатора. Отримана інформація з монітору викликає перенавантаження очей тому, що відстань між текстом і очима постійно залишається сталою, тільки статичною, а м'язи очей, що регулюють цю акомодацию, знаходяться в постійній напруженості.

В подальшому, це призводить до порушення акомодативної здатності очей і на кінець в результаті, до порушення зору. Тому за даними ВООЗ (<https://goo.gl/6kp2sg>) на даному етапі

розвитку суспільства проблеми із зором, мають близько 300 мільйонів людей у світі.

Негативні тенденції погіршення стану здоров'я студентів у зв'язку з обмеженням рухової активності, неправильним харчуванням, шкідливими звичками (паління, зловживання алкоголем, уживанням наркотиків), при збільшенні різних стресових ситуацій, ставлять перед необхідністю вишукувати засоби та методи їх запобігання [1]. Охорона зору дитячого, шкільного, студентського, зрілого населення є ваговою медикосоціальною проблемою, вирішення якої потребує подальшого розвитку системи ранньої діагностики, лікування і профілактики офтальмологічної патології і рекреації не тільки медикофармакологічними засобами і окулярами. Дослідження останніх років суттєво поповнили і поглибили уявлення про причини виникнення порушень зору.

Встановлено, що короткозорість частіше виникає у людей з недостатнім фізичним розвитком, що дозволяє по-новому оцінити значення фізичної культури в профілактиці короткозорості та її прогресі. Водночас, численні дослідження науковців встановили, що темп сучасного життя, збільшення обсягу інформації, постійне оновлення й ускладнення освітніх технологій підвищують рівень вимог щодо підготовки майбутніх фахівців. Разом з цим, психофізіологічні можливості організму сучасних студентів не дозволяють надалі нарощувати обсяги навчальних навантажень, без застосування сучасних засобів, технологій, спрямованих на відновлення їх здоров'я і працездатності.

У зв'язку з тим, що через зоровий аналізатор проходить велика кількість інформації комп'ютерних і мобільних комунікацій здійснюється порушення зору у молодого покоління та є найбільш масовим відхиленням у стані їхнього здоров'я, що значною мірою знижує працездатність. Дослідження багатьох науковців [1; 2] підтверджують, що рухова активність оздоровчо-рекреаційної спрямованості є ключовим чинником здорового способу життя, яка забезпечує формування здоров'я як найвищої соціальної цінності для

особи, суспільства і держави. Так, підвищення ефективності процесу відновлення може здійснюватися шляхом оптимізації використання вільного часу, раціональної його організації, застосування рекреаційно-оздоровчих заходів, оскільки в умовах дозвілля найбільш сприятливо проходять відновлювальні процеси, які зменшують вплив інтенсивних фізичних, інтелектуальних, психічних навантажень. Дозвіллевий час приваблює студентів нерегламентованістю, самостійним вибором різних форм занять, можливістю поєднувати в ньому розважальні та розвиваючі види діяльності. Однак, потужний педагогічний і оздоровчий потенціал фізичної культури для значної частини учнівської та студентської молоді залишається неусвідомленим, нереалізованим. Зміна особистісних цінностей і орієнтацій вимагають від закладів вищої освіти перегляду концептуальних поглядів на формування культури вільного часу, рекреаційної культури особистості. Рекреаційна культура в опрацюваннях дослідників розглядається як складова загальної культури, що відображає спосіб організації та змістовну наповненість вільного часу з метою всебічного розвитку особистості з використанням засобів рухової активності [1].

Для підвищення функціональних можливостей зорового аналізатора пропонуємо включити в програму рекреації розроблені моделі засобів вправ ППФП з оптимізації психофізіологічного стану студентів, а саме: масаж очних яблук і зон голови, шиї для тренування 7-ми м'язів ока, для поліпшення акомодатції; пальмінг; соляризація; гімнастика для очей «Цигун» для близькозорих; дихальні вправи для корекції зору; загартування; кольоротерапія; масаж енергетичних точок; спектральна візуалізація; захист очей при роботі за комп'ютером; вправи з йоги; режим харчування для поліпшення зору.

Для профілактики та відновлення зору потрібно здійснювати лікувально-корекційні вправи, масаж, фізіотерапію. Застосування цієї методики потрібно робити не лише в медичних закладах, а й у загальноосвітніх закладах, закладах

вищої освіти на заняттях з фізичного виховання і в домашніх умовах [2]. За допомогою вправ і масажу посилено здійснюється кровообіг і стимуляція 7-ми м'язів зорового аналізатора. Вправи мають як статичний так і динамічний режим чергування, тобто напруження і розслаблення вказаних м'язів і ефективного функціонування зорового аналізатора під час навчальної і трудової діяльності в умовах пандемії COVID 19.

Висновки. Аналізуючи динаміку порушення зору молодого покоління під час пандемії COVID-19 в сучасному періоді розвитку суспільства виявлено погіршення стану зору у всіх вікових групах. У середньому кількість порушень зору серед учнів та студентів зросла з 12,5 % до 46,2 %. Встановлено, що кількість учнівської молоді з порушеннями зору збільшується з віком і досягає максимуму в більш старшому віці. Також встановлено, що за недостатньої тренуваності та слабкості очних м'язів, частіше всього порушується зір. Саме від сили, або слабкості очних м'язів залежить гострота зору, тому їх необхідно тренувати, щоб попередити виникнення порушень зору.

Дуже важливо дотримуватись гігієнічних вимог, займатися оздоровленням і загартовуванням організму, щоб зберегти зір. За останні роки рівень здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді погіршився: у 90 % випадків, абітурієнти ЗВО мають відхилення у стані здоров'я. За допомогою досліджень було встановлено, що лише 5 % молодого покоління залишаються відносно здоровими після завершення навчання у закладі вищої освіти.

Література

1. Андреева О., Садовський О. Структура та зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 4. С. 53–59.
2. Рускан Т. В. Стратійчук Н. А., Козік Н. М. Застосування засобів фізичної реабілітації в процесі відновлення порушень зору. *Молодий вчений*. 2018. № 3.3 (55.3). С. 182–186.

ПОТЕНЦІАЛ ТЕХНОЛОГІЙ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ПРИ АМПУТАЦІЇ КІНЦІВОК

Єжова О. О., д.пед.н., проф.

Зубань Ю. О., к.т.н., доц., Лисянський Д. В., студ.

Сумський державний університет

o.ezhova@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Віртуальна реальність (VR) знаходить своє застосування у різних сферах діяльності людини. Створене VR уявне середовище, у якому людина може рухатися і мати сенсорні відчуття, знайшло своє місце і у медицині, зокрема у фізичній терапії. Технології VR у фізичній терапії ще не стали звичними і достатньо розповсюдженими. На нашу думку, одним із напрямків фізичної терапії, де успішно можуть використовуватися технології VR є фізична терапія при ампутаціях. Провідними цілями фізичної терапії при ампутації кінцівки є менеджмент набряку, ноціцептивного та фантомного болю, забезпечення функціональної активності пацієнта. Існуючі методики на основі зворотного сенсорного зв'язку мають певні обмеження щодо добору рухів та створення ілюзій, тому при ампутації кінцівки не є досить ефективними.

Отже, **метою нашого дослідження** є з'ясування потенціалу віртуальної реальності у фізичній терапії при ампутаціях кінцівки та можливі завдання для її застосування на основі наукових джерел.

Виклад основного матеріалу. У вересні 2022 року було здійснено тематичний аналіз наукової літератури за базою даних Pubmed щодо віртуальної реальності у фізичній терапії. Пошук за темою «virtual reality in rehabilitation» виявив 3431 джерело, при уточненні теми «virtual reality in amputation rehabilitation» виявлено 56 джерел, з них 27 – у вільному доступі. Вперше про застосування віртуальної реальності у фізичній терапії зустрічається у роботі J. Wann та J. Turnbull 1993 р. [2]. А перші результати використання віртуальної

реальності у фізичній терапії при ампутаціях кінцівок оприлюднені С. Murray із соавт. лише у 2006 р. [1].

При детальному ручному аналізі 56 джерел вилучено 1 статтю рекламного характеру. Подальший аналіз мети та об'єкту дослідження 55-ти наукових статей дозволяє стверджувати, що основними завданнями застосування VR є контроль за тілом і навчання ходи при порушеннях балансу, ризику падінь і зменшення фантомних болів у пацієнтів з ампутуваними кінцівками (34,55 % і 27,3 % статей із загальної кількості відібраних відповідно). Також VR успішно застосовували у фізичній терапії пацієнтів з ампутаціями верхніх кінцівок (контроль і володіння протезом, навчання рухам, розроблення сенсорного протезу), травмами спинного мозку, з ксеномелією, у процесі підготовки до протезування, для підвищення мотивації до реабілітації. У частині робіт продемонстрована можливість адаптації відомих методів і методик до віртуального середовища (наприклад, методика дзеркальної терапії). Але ефективність застосування VR у фізичній терапії при ампутації кінцівок залишається дискусійною.

Висновки. Отже, у процесі наукового аналізу підтверджена актуальність досліджень і розроблень технологій VR у фізичній терапії пацієнтів з ампутуваними кінцівками для визначення її ефективності. Провідними завданнями застосування VR визначені: фізична терапія у навчанні ходи на протезах і фізична терапія у профілактиці та зменшенні фантомних болів.

Література

1. Murray C.D., Patchick E., Pettifer S., Caillette F., Howard T. Immersive virtual reality as a rehabilitative technology for phantom limb experience: a protocol. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*. 2006. 9(2). P.167–170.
2. Wann J.P., Turnbull J.D. Motor skill learning in cerebral palsy: movement, action and computer-enhanced therapy. *Bailliere's clinical neurology*. 1993. 2(1). P.15–28.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФУНКЦІЇ РІВНОВАГИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Захарченко К., магістр, Долгова Н. О., к.пед.н., доц.
Сумський державний університет
lyashko.katya@ukr.net

Вступ. Художня гімнастика є складнокоординаційним видом спорту та, одним з наймолодших серед тих, що входять до програми Ігор Олімпіад (Шинкарук О., Сиваш І., 2016). Високі спортивні результати спортсменок на міжнародному рівні, естетичність та видовищність цього виду спорту підвищують інтерес до занять художньою гімнастикою. Зростання зацікавленості до цього виду спорту ставить перед тренерами та фахівцями завдання щодо до підвищення рівня процесу тренувань та підготовки спортсменок з метою отримання як найкращих результатів на змаганнях різного рівня.

Мета дослідження. Провести аналіз підходів щодо удосконалення тренувального процесу в художній гімнастиці.

Виклад основного матеріалу. Здатність спортсменок до збереження рівноваги є однією з основних складових, що безпосередньо впливає на формування інших рухових вмінь та навичок, а також являється важливим чинником що визначає рівень роботи та успішність гімнасток на змаганнях.

Проте, високі спортивні результати та успішні виступи потребують від тренерів та спортсменів виконання великих обсягів тренувальних навантажень, а також, постійного вдосконалення як їх технічної майстерності, так і фізичної підготовленості.

Передумовами для навчання рівновагам, насамперед, є фізична готовність юних спортсменок, яка включає: розвиток сили і зміцнення м'язів стопи і гомілки; розвиток функції вестибулярної стійкості; розвиток пасивної та активної гнучкості у плечових, тазостегнових суглобах, хребті; розвиток динамічної та статичної сили м'язів ніг, спини, живота.

Навчання функції рівноваги повинно мати поступове ускладнення, яке полягає у наступних діях:

1) у послідовному оволодінні рівновагами від базових навичок до профілюючих елементів і далі до більш складних форм;

2) у поступовому переході від полегшених умов виконання до основних: у опори (обличчям, боком) на всій стопі; у опори на носках; з частковим утриманням опори.

Для того щоб зберігати стійку рівновагу, потрібно створювати міцну основу з допомогою фіксації коліна і стопи, та навчитися виключати зайві ступеня свободи [1; 2].

Вправи мають на меті навчити юних спортсменок фіксувати коліно і гомілку, розвертати стегно, без чого неможливе досягнення повної амплітуди при відведенні ноги вперед, убік, назад. Засоби формування стійкості у динамічних вправах наступні:

– активні дії руками (махи, кола) під час виконання переміщень та збереження поз; повороти та нахили, а також кругові рухи головою під час виконання різних поз та у переміщеннях (різновиди ходьби та бігу, танцювальні з'єднання, навчальні комбінації);

– повільні та швидкі нахили, повороти та кругові рухи тулубом з відкритими та закритими очима у різних стійках;

– зміна пози в рівновазі (висока/передня, задня/бічна/передня, бічна/нахил у задню, тощо);

– серії фіксації рівноваг у різних з'єднаннях (пружні піднімання на носок при збереженні пози, те ж після повороту на 180^0 , 360^0 і більше, стрибок/рівновага/поворот/нахил, тощо).

Варто зазначити особливу роль пози у будь-якій дії, а тим паче у вправах художньої гімнастики. Необхідно, щоб поза була правильною, прийнята в належний час, точно відтворювалася в повтореннях або цілеспрямовано змінювалася для пошуку відповідного варіанту.

Модель розвитку та вдосконалення функції рівноваги можна структурувати наступним чином:

– збільшення тривалості фіксації пози;

- вестибулярні навантаження як подразнюючий чинник до та після фіксації пози;
- маніпуляції предметами під час фіксацій пози в різних вихідних положеннях;
- скорочення підготовчих рухів перед прийняттям пози;
- зміна пози у рівновазі (повільно, швидко);
- збереження рівноваги зі стрибком, поворотом, нахилом, маніпуляціями, що ускладнюються предметом;
- окреме опрацювання у рівновазі рухів головою, руками, тулубом, ногою, предметом (різні предмети, різні структурні групи).

Увага гімнасток послідовно спрямовується на вдосконалення динамічної постави, розташування ланок, збільшення амплітуди, потім удосконалення швидких, плавних, середньої швидкості переходів у позу та виходів із неї [2].

Постійний розвиток художньої гімнастики, а також, особливості сьогодення, змушують тренерів детальніше підходити до побудови тренувального процесу, та пошуку шляхів його удосконалення.

Висновки. Координаційні здібності, а саме функція рівноваги, займає особливе місце в практиці художньої гімнастики. Отже, перед фахівцями постає проблема що до необхідності пошуку сучасних підходів до процесу підготовки спортсменок в художній гімнастиці, які потребують нових ідей та методик.

Література

1. Розвиток координаційних здібностей дівчат 6–9 років засобами художньої гімнастики в умовах шкільної секції [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://ehsupir.uhsp.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/5761/Bazy_levych_Rozvytok_koordinatsiinykh_zdibnostei
2. Шинкарук О.А., Сиваш И.С. Художественная гимнастика: отбор и ориентация подготовки спортсменок в групповых упражнениях : монография. Київ : Олімпійська літ., 2016. 120 с.

АНАЛІЗ ПРОГРАМ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ ФІТНЕСУ З ЖІНКАМИ 25–30 РОКІВ

Костюкова Ю. С., магістр, Долгова Н. О., к.пед.н., доц.
Сумський державний університет
kos827622@gmail.com

Вступ. Відомий фізіолог, професор І.В. Муравов зазначав, що «найбільш природним з усіх відомих впливів, здатних реконструювати статуру, є фізичне тренування».

Фізичні вправи мають суттєвий вплив на зміни фізіологічних функцій організму, є суттєвим життєвим стимулятором багатьох його функцій а також сприяють корекції та підтримці сприятливого психоемоційного стану [1].

Активний розвиток фітнес-індустрії пропонує різні види оздоровчих тренувань для жінок 25–30 років, такі як фітнес-аеробіка, аквафітнес, йога, пілатес, та інші. Серед безлічі видів і програм найбільш широке поширення отримали силові оздоровчі тренування, спрямовані на підвищення м'язового тону, зміцнення зв'язок та сухожилля.

Зростання потреби в силових видах тренувань ставлять перед фахівцями та тренерами завдання щодо розвитку а удосконалення існуючих програм силового фітнесу.

Мета дослідження. Провести аналіз сучасних фітнес-програм для жінок першого періоду зрілого віку.

Виклад основного матеріалу. Наукові дослідження показують що, соціальне життя жінок 25–30 років визначає необхідність тривалий час приділяти сім'ї та роботі. Отже, залишається малий запас вільного часу.

Тому, у жінок даної вікової категорії виникає потреба пошуку таких форм занять фізичними вправами, які, з одного боку, були б цікаві та ефективні, а з іншого боку, оптимальні за витратами часу.

Одними із популярних напрямків в останні кілька років в оздоровчому фітнесі є такі програми як фітнес-йога, аквафітнес та силовий фітнес (табл. 1).

Таблиця 1 – Характеристики різних видів фітнесу силового спрямування

Фітнес–йога	Аквафітнес	Силовий фітнес
Мета: оптимізація фізичного стану		
Завдання		
Удосконалення статури. Зміцнення «м'язового корсету». Підвищення рівня розвитку силової витривалості. Підвищення рівня загальної фізичної працездатності.	Розвиток та вдосконалення рухових здібностей. Удосконалення статури. Покращення діяльності кардіореспіраторної системи.	Удосконалення статури. Підвищення рівня розвитку силових здібностей. Підвищення рівня загальної фізичної працездатності.
<p><u>Спрямованість вправ</u></p>  <p>Оздоровчо–рекреаційна Лікувально–профілактична Функціонування серцево-судинної системи Діяльність опорно-рухового апарату</p>		

Вправи у водному середовищі, а саме аквафітнес, здатні забезпечити розслаблюючий і терапевтичний ефект. Заняття з аквафітнесу впливають на діяльність центральної нервової системи, можуть надавати сильний позитивний вплив на психічний стан тих хто займається, на фізичну форму.

В основі фітнес–йоги – класичні асани, тобто пози, що являють собою не динамічні, а статичні види навантажень, але при цьому допомагають вирішувати завдання як загального

оздоровлення організму, зняття стресів і поліпшення стану, так розвивають і гнучкість, силу, витривалість.

Тренувальні заняття з силового фітнесу сприяють збільшенню функціональних резервів організму, акцентовано впливають на серцево–судинну систему, опорно–руховий апарат, а також позитивно впливає на силові здібності, а отже і забезпечують зростання загальної та силової витривалості. Аналіз науково–методичної літератури дозволяє виявити недостатній обсяг методичного матеріалу з напрямку побудови занять силовим фітнесом з жінками першого періоду зрілого віку. Відомо, що рівень рухової активності дорослої людини є недостатнім, що призводить до погіршення здоров'я. Належний рівень фітнесу є необхідним для нашого здоров'я. Бути у гарній фізичній формі допоможе людині задовільнити потреби стосовно ментальної та емоційної стабільності та соціальної усвідомленості. Особливу увагу необхідно приділяти жінкам. Так як у даному віці вони найменш залучені до занять фізичними вправами, що характеризується менш розвиненою потребою в організованій руховій активності [1; 2]. Необхідно також підкреслити, що в основі методики занять за різними видами фітнес–програм мають лежати принципи систематичності та регулярності занять, доцільності у виборі вправ.

Висновки. Аналіз існуючих програм доводить що, дані види фітнесу мають тенденцію щодо розвитку і позитивно впливають на рівень здоров'я жінок 25–30 років, їх фізичну працездатність, самопочуття, а також на силові і швидкісно-силові здібності..

Література

1. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. 297 с.
2. Ліberman Д. Фізична (не) активність. Що насправді робить нас здоровими? Київ: Вид-во Лабораторія, 2021. 432 с.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПІСЛЯ ДОВГОТРИВАЛОЇ ІММОБІЛІЗАЦІЇ НИЖНІХ КІНЦІВОК

Сірик А. Є., ст. викл., Гостєв О. І., студ.
Сумський державний університет
a.siryk@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Сучасні реалії пов'язані зі значним збільшенням чисельності осіб з іммобілізацією кінцівок, що, в свою чергу, призводить до небажаних наслідків в опорно-руховому апараті хворого. Майже жодне із оперативних втручань не проходить без іммобілізуючих заходів, які направлені на відновлення цілісності тканин та структур.

Випадки довготривалого перебування у стаціонарному відділенні лікарняного закладу, неможливість адекватних фізіотерапевтичних процедур та маніпуляцій можуть привести до розвитку таких ускладнень як: гіпотонія м'язів, порушення метаболізму, остеопорозу та в тяжких випадках атрофії нервів, м'язів та появ контрактур.

Мета дослідження: проаналізувати базові підходи до лікування довготривалої іммобілізації нижніх кінцівок; дослідити сучасні методи фізичної терапії.

Виклад матеріалу дослідження. У своїх дослідженнях В.Т.Wall та L. J. Van Loon стверджують, що протягом періоду обмеження рухливості нижньої кінцівки втрата м'язової маси при іммобілізації становить – 0,6% в день, а сили до – 1,4%. Це може тягнути за собою розлади в таких системах, як нервова, серцево-судинна та кісткова. Лікування таких хворих проводять спочатку медикаментозно, після чого із застосуванням засобів фізичної терапії. Найбільш розповсюдженими методами фізичної терапії є кінезіотерапія, апаратна фізіотерапія та дієтотерапія.

Дієту розраховують в залежності від комплекції людини, як стверджує Hannes Nosslinger [2] за формулою RMR для звичайних та iCal для людей з надмірною вагою. Все це йде з урахування витрат на тренування і термогенез. Дієта повинна

включати в себе лужні, молочні продукти та продукти багаті такими елементами як Ca, Na, A, D, B6, B12.

Кінезіотерапія при реабілітації довготривалої іммобілізації використовується для покращення стану м'язів під впливом дозованого тренування. Силові вправи збільшують активність транспорту амінокислот з плазми крові в м'язові клітини через трансмембранний переносник, також сприяють синтезу м'язового білка, підвищують енергетичний обмін.

Апаратна фізіотерапія включає в себе апарати: для міоелектростимуляції, магнітотерапії та для пасивної розробки суглобів. Використання міоелектростимуляції підвищує функціональну активність м'язових волокон, впливає на нервові закінчення. Широко застосовуються апарати ДЕНАС, ПОТОК-01, Zemits.

Використання магнітотерапії показане у випадках запальних реакцій, зняття спазмів та прискорення регенеративних процесів. Залучають такі апарати, як BTL-5000, Полюс-3, МАГ. Актуальним є використання комплексних апаратів для пасивного розтягування, які дозволяють відновити амплітуду рухів: THERA-Trainer-tigo, LokomatPro.

Висновки. Отже, проаналізувавши сучасні методи фізичної реабілітації можна стверджувати, що всі представлені методи дозволяють якнайшвидше відновити нормальне функціонування м'язової і нервової тканин та попередити розвиток подальших ускладнень.

Література

1. Dirks M. L., Backx E. M., Wall B. T., Verdijk L. B., Van Loon L. May bed rest cause greater muscle loss than limb immobilization? *Acta Physiol (Oxf)*. 2016; 218 (1), P.10–12.

2. Nösslinger H., Mair E., Toplak H, Hörmann-Wallner M. Underestimation of resting metabolic rate using equations compared to indirect calorimetry in normal-weight subjects: Consideration of resting metabolic rate as a function of body composition, *Clinical Nutrition Open Science*, Volume 35, February 2021, P. 48–66.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ БОЙОВОЇ ТРАВМИ КІНЦОВОК У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ (АДАПТОВАНИЙ ДО ВІЙСЬКОВОЇ ФОРМИ КРОВОСПИННИЙ ТУРНИКЕТ)

Степаненко О. С., асистент, Гордійчук Є. М., аспірант
Сумський державний університет
o.s.stepanenko@ukr.net

Вступ. Фізична реабілітація, яка є складовою частиною медичного реабілітаційного процесу, переслідує мету комплексного процесу відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих з застосуванням з лікувальною та профілактичною метою фізичних вправ та природних чинників. Нині проблема лікування та реабілітації постраждалих внаслідок вогнепальних поранень нижніх кінцівок набуває особливої актуальності внаслідок складного соціально-політичного становища та росту кількості постраждалих. У всіх військових конфліктах вражаючим фактором військовослужбовців є вогнепальні поранення. Найбільше при вогнепальному пораненні уражуються кінцівки. За результатами клініко-епідеміологічних та клініко-анатомічних досліджень доведено, що поранені з осколковими ушкодженнями кінцівок становлять 80,4 %, з кульовими – 13,1 %, з мінно-вибуховими – 2,2 % та з вибуховими травмами – 4,3 %. Українська військова медицина останнім часом набула і продовжує розвивати практичний досвід лікування вогнепальних та мінно-вибухових поранень, чому сприяють єдині погляди на етіологію, патогенез, діагностику та лікування вогнепальних поранень [2]. Сукупність отриманих даних складас практичну основу щодо вдосконалення лікування та фізичної реабілітації поранених у сучасних локальних військових конфліктах з метою якнайшвидшого відновлення бойової готовності та працездатності поранених і постраждалих військових і цивільних осіб.

Мета дослідження. Провести огляд літератури, дослідження ринку потенційних пристроїв, запит на пристрої та аналіз поточної ситуації щодо боротьби з крововиливами на полі бою, розробити та запропонувати корисну модель власного модифікованого прототипу кровоспинного турнікет адаптованого у форму військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу. У структурі поранень найбільшу питому вагу становлять поранення кінцівок – 52,0 %: верхніх – 41,2 %, нижніх – 58,8 %. Сучасна бойова травма потребує тривалого періоду лікування та реабілітації, який при тяжких пораненнях становить в середньому 36,6 доби. Лікування сучасної бойової травми не може бути відокремленим від реабілітаційних заходів. Тому лікування та реабілітація військовослужбовців є актуальним питанням, що постає нині не тільки перед військовою, але й цивільною медициною [2]. Особливостями бойової вогнепальної травми є: домінування проникаючих ушкоджень, що збільшує обсяг крововтрати на догоспітальному етапі, в наслідок чого спостерігається гіпоксія тканин та сповільнення їх регенерації; тяжкість перенесеного шоку з подальшими поліорганными порушеннями; руйнування великих масивів тканин з подальшим виявленням високих рівнів продуктів їх розпаду (міоглобін, креатинкіназа) в плазмі крові; а також високий рівень залежності результатів лікування від термінів і обсягу первинної медичної допомоги, якості взаємодії служб хірургії та інтенсивної терапії, термінів доставки поранених для надання кваліфікованої й спеціалізованої медичної допомоги. Як наслідок процес реабілітації відтермінується в часі, до поки гемодинамічні показники пацієнта не повернуться до задовільного рівня. Гостра крововтрата є причиною смерті 50 % загиблих на полі бою та 30 % поранених, померлих на передових етапах медичної евакуації. Гостру крововтрату слід вважати масивною, якщо протягом 1–2 годин втрата крові становить не менше 30% її початкового об'єму й при цьому реєструється стійке зниження артеріального [АТ] й пульсового тиску (різниця між систолічним і діастолічним АТ), спадання

периферичних вен (симптом порожніх судин), зменшення погодинного діурезу, задишка, виражена блідість шкірних покривів і слизових. Обсяг та швидкість крововтрати визначають перебіг при шокогенній травмі. Смертельною вважається втрата 60% об'єму циркулюючої крові (далі ОЦК). Разом з тим при пораненні магістральних артерій втрата 30% ОЦК за короткий проміжок часу може бути фатальною. Причина, очевидно, полягає у швидкості адаптаційних реакцій, від яких залежить здатність компенсувати життєво важливі функції організму. За досвідом АТО/ООС за локалізацією вогнепальні поранення розподіляються наступним чином: кінцівки — 53 %, голова — 23 %, груди — 8 %, живіт — 3 %, шия 2 %, хребет – 1 %, таз та сідниці – 1 %, інші – 8 % [2].

Тимчасова зупинка кровотечі – це перша невідкладна допомога, метою якої є збереження життя хворого та його транспортування в медичний заклад для надання кваліфікованої допомоги. До способів тимчасової зупинки кровотечі належать: накладання стисної пов'язки; підвищене положення кінцівки; максимальне згинання кінцівки в суглобі або її відведення; туга тампонада рани; накладання затискача на судину; пальцеве притиснення судини в рані; тимчасове шунтування; пальцеве притиснення судини на її протязі; накладання джгута, або турнікету.

Джгут або турнікет (англ. tourniquet) – засіб для тимчасової зупинки кровотечі з магістральних судин шляхом колового перетискання кінцівки та стискання її тканин (в першу чергу судин). Ratcheting Medical Tourniquet (RMT) та TX2 Tourniquet, TX3 Tourniquet (TX2, TX3) (має схожу конструкцію) – невеликий і легкий кровоспинний джгут нового покоління, здатний зупинити небезпечно для життя кровотечу верхніх чи нижніх кінцівок у лічені секунди (рис. 1).

Механізм дії – храповий. Турнікет затягується без застосування фізичної сили, що полегшує накладання самому собі, незважаючи на можливий біль. Також він має компактний дизайн і стропу, яка допомагає щільно затягнути турнікет. Пряжка в джгуті не знімається, що ускладнює вдягання без

просування через кінцівку. У Турнікетів TX2 та TX3 механізм дії та дизайн подібний до RMT. Відрізняється тільки шириною манжетки, завдяки якій можна краще розподілити тиск і зменшити неврологічне ушкодження кінцівки. TX3 в свою чергу ширший за TX2. Остаточна зупинка кровотечі досягається за допомогою механічних, фізичних, хімічних і біологічних методів.

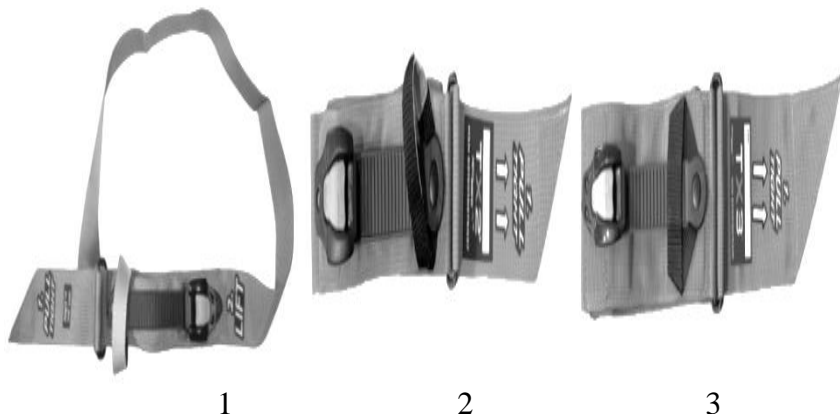


Рисунок 1 – Кровоспинні турнікети: 1 – RMT; 2 – TX2; 3 – TX3

Однак основними недоліками кровоспинних джугтів є: затрата часу що витрачається на їх пошук, одягання та пряме застосування. Також слід сказати про їх дефіцит, велику собівартість та складності в зберіганні та перенесенні у достатній кількості в умовах бойових дій.

Для вирішення питання нами був запропонований, розроблений та протестований кровоспинний турнікет адаптований (вшитий) до військової форми або ж, іншими словами її модифікація з стаціонарно розміщеними на ній чотирма турнікетами.

Конструкція джгута(турнікету) була дещо видозмінена, однак не втратила своєї ефективності. За результатами дослідження було встановлено що при використанні турнікет зупиняє пульсацію периферичної артерії нижче місця накладення джгута, а шкіра нижче місця накладення джгута

набуває кольору слонової кістки. Крім того турнікет одразу розміщений на формі військовослужбовця в кількості чотирьох одиниць.

Пропонується розташування у військовій формі на рівні верхньої третини плеча та верхньої третини стегна на всіх чотирьох кінцівках найближче до плечового та кульшового суглобу (близько 5–7 см, від суглобу). Таке місце розташування буде найбільш ефективним при пораненні кінцівки й зупинці кровотечі, та буде приносити мінімум незручностей при буденному використанні форми. Турнікет виготовлений із зносостійких матеріалів які майже не піддаються впливу сонця, води і тепла. Також необхідно зазначити більшу швидкість накладання турнікету, простоту використання та його легкість.

Висновки. У структурі поранень найбільшу питому вагу становлять поранення кінцівок – 52,0 %: верхніх – 41,2 %, нижніх – 58,8 %. Сучасна бойова травма потребує тривалого періоду лікування та реабілітації, який при тяжких пораненнях становить у середньому 36,6 доби. Швидка та своєчасна зупинка кровотечі, в наслідок бойової травми, пришвидшує процес одужання, та зменшує тривалість реабілітаційного процесу. Кровоспинні турнікети виступають ефективним засобом для тимчасової зупинки кровотечі з магістральних судин шляхом колового перетискання кінцівки та стискання її тканин.

Адаптований до військової форми турнікет має переваги, перед звичайним переносним турнікетом однак потребує випробування та подальшого впровадження.

Література

1. Голобородько М. К., Черемський А. П. Кровоспинні турнікети – від минулого до сьогодення. *Медицина невідкладних станів*. 2019. № 1 (96). С. 42–46.
2. Кріштафор Д. А., Клигуненко О. М. Вплив ліберального типу поповнення крововтрати на динаміку стану постраждалих з полі травмою. *Медичний форум*. 2017. № 11 (11). С. 52–56.

СТРУКТУРА ПОПЕРЕДНЬОГО МАСАЖУ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО СТРІЛЬБИ З ЛУКА

Чибісова Є. В., магістр., Долгова Н. О. к.пед.н., доц.
Сумський державний університет
natali.dolgova70@ukr.net

Вступ. У даний час склалися всі передумови для проведення експериментальних робіт з визначення впливу масажу на рухові дії, що проявляються спортсменом, і показники точності з урахуванням виду спорту.

У стрілецькому виді спорту ефективність виступу спортсменів на змаганнях, за інших рівних умов, визначається як рівнем спортивно-технічної майстерності і розвитком фізичних здібностей.

Високий рівень підготовки стрільців з лука може бути досягнутий тільки під час інтенсивного навчально-тренувального та змагального процесі. На високопрофесійному рівні навіть незначне покращення точності може призвести до зміни спортивних результатів.

Таке положення визначає необхідність проведення спеціальних досліджень і тим самим визначає актуальність обраного напрямку магістерської роботи [1; 2].

Мета дослідження – розкрити особливості структури попереднього масажу спортсменів під час підготовки до стрільби з лука.

Виклад основного матеріалу. Розминальний масаж проводився замість загальної розминки та потім виконувалася спеціальна розминка. Масаж проводився сидячи, під час цього рука передпліччям лежала на столі. Усі прийоми використовувалися з класичного масажу.

Структура варіантів попереднього масажу розминки представлена (Табл. 1). Тривалість сеансів розминального масажу на всіх трьох етапах була однаковою - у одному варіанті по 15 і у другому - по 12 хв.

Таблиця 1 – Структура варіантів розминального попереднього масажу

Варіанти	Етапи		
	1	2	3
Ділянки тіла	Плечовий, ліктьовий, променево-зап'ястковий суглоби та кисть.	М'язи, верхня частина спини і велика грудна, плеча і передпліччя.	М'язи верхньої частини спини і велика грудна, всі суглоби та м'язи верхніх кінцівок.

Розподіл часових показників під час виконання розминочного масажу тривалістю сеансу 15 хв. 1-й етап: плечовий суглоб руки, що виконує постріл, проводився протягом 3 хв., руки, що утримує лук, теж 3 хв. Локтьовий склад масажувався, відповідно, протягом 2 та 1 хв., кисті 4 та 2 хв. (табл.2).

Таблиця 2 – Тимчасові показники попереднього масажу 1етапу (15 хв.)

Ділянки, які масажують	Рука, що виконує постріл (хв.)	Рука, що утримує лук (хв.)
Плечовий суглоб	3	3
Ліктьовий суглоб	2	1
Променево-зап'ястковий суглоб і кисть	4	2

Розподіл часових показників під час виконання розминального масажу тривалістю сеансу 12 хв: плечовий суглоб руки, що виконує постріл, проводився протягом 2 хв., руки, що утримує лук, теж 2 хв.. Ліктьовий склад масажувався, відповідно, протягом 1 та 1 хв., кисті 4 та 2 хв. (Табл.3).

Масаж випробуваних 2 етапу під час тривалості сеансу 15 хв. виконувався: протягом 3 хв. - верхньої частини спини і великого грудного м'яза (з двох сторін), м'язів плеча та м'язів передпліччя для однієї руки - по 4 хв., інший - по 2 хв.

Таблиця 3 – Тимчасові показники попереднього масажу
1 етапу (12 хв.)

Ділянки, які масажують	Рука, що виконує постріл (хв)	Рука, що утримує лук (хв)
Плечовий суглоб	2	2
Ліктьовий суглоб	1	1
Променево-зап'ястковий суглоб і кисть	4	2

Масаж випробуваних 2 етапу під час тривалості сеансу 12 хв. виконувався: протягом 3 хв. – верхньої частини спини і великого грудного м'яза (з двох сторін), м'язів плеча та м'язів передпліччя для однієї руки - по 3 хв., інший - м'язи плеча 2 хв. та м'язи передпліччя 1 хв.

Сеанс розминального масажу впливає на стан центральної нервової системи, сприяючи підвищенню збудливості нервових центрів, рухливості нервових процесів, а також підготовці вегетативних функцій до м'язового навантаження.

Попередній розминальний масаж вирішує два завдання: загальної підготовки спортсмена до майбутнього фізичного навантаження та спеціальної підготовки.

Висновки. Таким чином, встановлено, що масаж прискорює рухові реакції, що відбивають функціональний стан нервової системи. Так, наприклад, після 6-хвилинного масажу розминки швидкість рухової реакції значно збільшується.

Література

1. Воропаєв Д.С., Єжова О.О. Основи фізичної реабілітації (загальна характеристика засобів фізичної реабілітації) : навч. посіб. Суми: СумДУ, 2019. 72 с.

2. Грохова Г. П. Вплив оздоровчого самомасажу на рекреативну культуру та формування здорового способу життя Актуальні питання сучасного масажу : зб. стат. XI міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. 24-25 квіт. 2020 р. Харків: ХДАФК, 2020. С. 17–23.

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ХВОРОБІ ПАРКІНСОНА

Шевець В. П., викл., Лобзіна Т А., студ.
Сумський державний університет
v.buivalo@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Хвороба Паркінсона є одним з найбільш розповсюджених та інвалідизуючих захворювань нервової системи, і головне, невиліковним на сьогоднішній день. Погіршення якості життя пацієнтів із даною патологією пов'язане з поступовим відмиранням рухових нервових клітин, що виробляють медіатор – дофамін, і в результаті, розвивається тремор голови та кінцівок. За офіційною статистикою Міністерства охорони здоров'я, в Україні частота захворювання Паркінсона становить 133 випадки на 100 тис. населення. Це не зовсім достовірні дані, оскільки хворобу Паркінсона дуже складно діагностувати на початковій стадії, а більшість хворих вперше звертаються до лікаря вже при появі яскраво вираженого симптому – мимовільного тремтіння кінцівок у стані спокою.

Станом на 2021 рік в Україні зареєстровано 23 тис. Людей, які хворіють хворобою Паркінсона. Дуже часто немоторні вияви хвороби випереджають у часі розвиток основного захворювання, і разом з когнітивними порушеннями, призводять до професійної й соціальної дезадаптації хворих (А. Лабінський, 2019). Усім пацієнтам із хворобою Паркінсона, які стоять на обліку у лікаря, надається паліативна допомога, зміст якої полягає, переважно, у виписуванні рецептів на лікарські препарати та наданні психологічної допомоги.

Група авторів (І. Карбань, 2015; А. Лабінський, 2019, В. Тудоси, 2020 та ін.) вважають, щоб уповільнити розвиток та прогресування захворювання можливо лише за умови раннього початку реабілітаційного втручання та його регулярного проведення. Вчені (Н. Вольєва, 2015; А. Гакман, 2019; В. Тудоси, 2020 та ін.) рекомендують після встановлення

остаточного діагнозу відразу переходити до виконання фізичних вправ з охопленням усіх м'язових груп і рухів у суглобах тільки під наглядом спеціаліста. Фізична терапія дозволяє тренувати тільки ті групи м'язів, які допомагають у боротьбі з виявленими порушеннями рухової сфери. Найбільш доказовим фактором розвитку хвороби Паркінсона це є вік людини. Її діагностують у 1% осіб віком старше 60 років і у 4% осіб – старше 80 років.

Рухові розлади це основний симптом хвороби Паркінсона. Поступове прогресування призводить до порушення здатності виконувати звичні для людини рухи у повсякденному житті. Погіршуються письмо, ходьба та здатність змінювати та утримувати позу. На початку хвороби у осіб з діагнозом «хвороба Паркінсона» відмічаються уповільнення рухів, гіпокінетична ходьба, макрографія письма та зниження виразності та об'ємності мови.

З часом до перелічених вище порушень додаються: ходьба дрібними кроками, акінезія, дискінезія, постуральна нестабільність, падіння та виражена гіпокінезія. Вчені зазначають, що швидкість прогресування рухових розладів у чоловіків є набагато вищою, ніж у жінок.

Одним з головних рухових порушень є тремор. Він представляє собою гіперкінез, який проявляється мимовільними коливальними ритмічними рухами всього тіла або різних частин тіла в результаті постійного повторення скорочення і розслаблення м'язів. Хворобі Паркінсона найчастіше притаманний низькочастотний тремор спокою, ще можна назвати статичний тремор.

Метою дослідження є проаналізувати за даними існуючих літературних та інформаційних джерел, даних контенту інтернет особливості сучасних методів фізичної реабілітації та технічних засобів при хворобі Паркінсона.

Виклад основного матеріалу. Фізіотерапія відіграє важливу роль в уповільнені процесу прогресування

захворювання та підвищенні рівня мобільності та побутової незалежності хворого. Для підтримки витривалості хворих та загальної мобільності, а також оптимізації стану їх серцево-судинної системи необхідно застосовувати загальні (неспецифічні) методики. Ці методики включають в себе доступні усім ходьбу, плавання та різні види аеробних вправ. Для посилення контролю за рухами та їх амплітудою рекомендують методики, що базуються на довільній регуляції рухів.

Окрім цих методик, не менш важливими є методики, орієнтовані на покращення спритності та координації, підтримку м'язової сили та максимально можливого об'єму рухів у суглобах; зниження ризику падіння хворого та подолання можливих застигань.

Реабілітацію необхідно розпочинати відразу після встановлення діагнозу, а під час роботи з хворим постійно заохочувати його до систематичної рухової активності. Рекомендують заняття плаванням, їзду на велосипеді або велотренажері, ходьбою, які доступні усім хворим. Регулярна фізична активність позитивно впливає на фізичний та психоемоційний стан осіб з хворобою Паркінсона та дозволяє відтермінувати можливі рухові розлади.

Особам з цією патологією показаний масаж, так як він дозволяє покращити м'язову рухливість та нормалізувати функції ЦНС. Масаж необхідно виконувати через день або щодня по 10-20 хвилин курсами з загальною кількістю 15-20 процедур. Фахівець повинен надавати перевагу комбінованим прийомам класичного масажу, уникаючи використання жорстких технік – ударних прийомів вібрації.

Масаж рекомендують розпочинати з шийно-комірцевої зони, потім переходити до паравертебральних зон спини, потім до сідничних м'язів, нижніх кінцівок, і вкінці – до верхніх кінцівок. Альтернативним методом терапії вважається біоуправління, організоване на статокінезіограмі. Цей метод, за

допомогою комп'ютерних стабілометричних ігор, дозволяє навчати хворого довільно переміщувати центр тиску, дозуючи його амплітудою, точністю та швидкістю напрямком руху. В основі методу лежить принцип біологічного зворотного зв'язку. Зміст цього принципу полягає в тому, що в якості сигналу зворотного зв'язку виступає траєкторія переміщення проєкції загального центру тиску на горизонтальну поверхню.

Також рекомендують комп'ютерно-стабілізуючі ігри, орієнтовані на відновлення у пацієнта симетричності вертикальної пози та стійкості. Це відбувається шляхом навчання осіб з хворобою Паркінсона контролю за центром тиску та довільному переміщенню.

Пацієнтам з хворобою Паркінсона також рекомендують кінезіотейпування. Це допоміжне лікування за допомогою спеціальних пластирів – «кінезіотейпів». Допомагає розслабити перенавантажені м'язи та пришвидшити їхнє відновлення, допомагає зменшення болю, правильній роботі м'язів, без обмежень руху, покращує лімфовідтік.

Проявляється ефект найсильніше протягом 5 днів, потім зменшується. Цей метод стабілізує м'язи, суглоби та зв'язки, активізує внутрішні сили організму для одужання. Завдяки цьому полегшується рух ніг і рук, збільшується їх амплітуда, настає розслаблення м'язів.

Висновки. Отже, своєчасне звернення за медичною допомогою дозволяє суттєво уповільнити процес розвитку хвороби Паркінсона, зберігаючи роки щасливого життя для хворого та його близьких.

Література

1. Клінічний протокол надання медичної допомоги хворим на хворобу Паркінсона : Наказ МОЗ України від 17 серпня 2017 р. № 487.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ ПРИ ЛІКУВАННІ С-ПОДІБНОГО СКОЛІОЗУ ІІІ СТАДІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Шевець В. П., викл., Мірошніченко В. М., студ.

Сумський державний університет

v.buivalo@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Деформації хребта та їх лікування залишається найскладнішою проблемою серед захворювань в ортопедії та вертебології, особливо у дитячому віці. Статистика виявленого сколіозу згідно даних Центру медичної статистики МОЗ України в 2020 році порушення постави виявлено у понад 231 тис. дітей, з них у 92 тис. діагностовано сколіоз. У сучасному уявленні, сколіоз – це поліетіологічна патологія, що характеризується викривленням хребта з розворотом хребців навколо своєї осі. Важливість правильно організованої та проведеної лікувально-профілактичної роботи серед осіб з цією патологією є запорукою зменшення кількості хворих не тільки на сколіоз, а й на супутні захворювання, що розвиваються через викривлення постави(хвороби дихальної, серцево-судинної та травної систем організму). Використання терапевтичних вправ як засобу фізичної терапії при лікуванні патологій хребта є одним із найдієвіших способів лікування не лише симптомів хвороби, а й усунення причин їх виникнення.

Метою дослідження є проаналізувати вітчизняні та зарубіжні інформаційні джерела з питань використання засобів фізичної терапії у дітей при С-подібному сколіозі ІІІ стадії.

Виклад основного матеріалу. С-подібний сколіоз ІІІ стадії – це викривлення хребта на кут 30–50°, характеризується постійними болями у спині, порушенням осанки, обмеження рухів, вкорочення тулуба, а отже зменшення розмірів грудей і живота. Внутрішні органи, такі як легені, серце та органи черевної порожнини також можуть бути помітно вражені(часто це виражається задишкою та болями в ділянці серця). Для лікування та профілактики сколіозу

використовують різні методи та форми фізичної терапії, такі як: терапевтичні вправи, фізіотерапія, масаж, гідрокінезіотерапія, кінезіотейпування, носіння корсету та мануальна терапія. Використання методу терапевтичних вправ набуло вагомого значення для зменшення навантаження на м'язи та суглоби при виконанні побутових завдань та у повсякденному житті. Адже саме формування правильної постави та утримання її впродовж дня є запорукою зменшення симптомів сколіозу та повернення до звичайного життя та праці. На думку дослідників (Дубровський, 2006, Мухін, 2009, Корж, 2015), використання у фізичній терапії при лікуванні сколіозу методу терапевтичних вправ – це можливість покращити стан м'язів, розвантажити хребет, виховати правильну поставу та поліпшити координацію рухів, поліпшити функції кардіореспіраторної системи та загартовувати організм дитини. Завдяки використанню різних вправ на окремі групи м'язів, вдається досягти укріплення м'язового корсету, зменшити біль та нормалізувати тонус м'язів. Основною перевагою лікувальної гімнастики є те, що при виконанні вправ використовуються різні предмети та снаряди, що дає можливість задіяти одразу декілька м'язових груп. В процесі застосування фізичних вправ широко використовують такі прилади, як: похила площина, гімнастичні палиці, м'який та жорсткий валики, гімнастична стінка і лавка, гантелі та обтягувачі для ніг(0,5–1,5 кг), медболи, гумові стрічки. При складанні комплексу лікувальної гімнастики використовують такі види спеціальних вправ: деторсійні; симетричні; асиметричні. Деторсійні вправи – застосовують при такому виді сколіозу, коли переважає торсія хребців. Основна перевага надається таким вправам: обертання хребців у бік, протилежний торсії; корекцію сколіозу з вирівнюванням таза; розтягнення скорочених та зміцнення розтягнутих м'язів у поперековому і грудному відділах. Такі вправи виконують на профілакторі Євмінова, у висі на гімнастичній стінці та з вихідного положення стоячи на колінах. Асиметричні вправи – вправи, які виконують із задіянням однієї половини тулуба.

Саме цей вид вправ найчастіше застосовують при С-подібному сколіозі, адже при виконанні таких вправ можливо підібрати вихідні положення і м'язову тягу відповідних м'язів конкретно для визначеної ділянки хребта. Але ці вправи не можна застосовувати при прогресуванні сколіозу. Симетричні коригувальні вправи - такі вправи, які виконують симетрично в обидві сторони і при яких зберігається положення лінії остистих відростків суворо по середині тіла. Збереження симетричного положення тіла є складною задачею для дитини. У людей різного віку, особливо при сидячій праці, часто спостерігається виникнення порушень постави. При неправильному дозуванні та виконанні вправ відчувається біль, підвищення тиску та відбувається підвищення ризику отримання різних травм. Вправи рекомендується виконувати строго під наглядом кваліфікованого фізичного терапевта, дотримуватися вказівок та правильного дихання під час виконання вправ. Існує ряд тимчасових протипоказань до застосування даного методу: тромбози, підвищений артеріальний тиск, злоякісні пухлини, підвищена температура тіла. Для отримання максимального ефекту, ЛФК застосовують разом з масажем, кінезіотейпуванням та іншими формами фізичної терапії, які показані при даній патології.

Висновки. Терапевтичні вправи є одним з сучасних та дієвих методів лікування та профілактики порушень постави у дітей шкільного віку. Використання даного методу покращує функціональні можливості елементів опорно-рухового апарату і прискорює відновлення правильної постави.

Література

1. Міністерство охорони здоров'я України. дані Центру медичної статистики МОЗ України [Електронний ресурс] / Міністерство охорони здоров'я України.
2. Сосіна В. Ю. Методика проведення занять корегувальною гімнастикою при різних вадах постави [Електронний ресурс] / В. Ю. Сосіна // Львів. – 2018.

Електронне наукове видання

**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІХ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 10–11 листопада 2022 року)**

Відповідальний за випуск В. М. Сергієнко
Комп'ютерне верстання Н. О. Долгової

Стиль та орфографія авторів збережені.

Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 9,94. Обл.-вид. арк. 10,87.

Видавець і виготовлювач
Сумський державний університет,
вул. Римського-Корсакова, 2, м. Суми, 40007
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3062 від 17.12.2007.