

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**



**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ:
МЕТОДОЛОГІЯ НАУКОВИХ
ДОСЛІДЖЕНЬ**

**Матеріали науково-практичної конференції
здобувачів вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична
культура і спорт освітнього ступеня «Магістр»**

13 – 17 грудня 2021 року

Ужгород – 2021

УДК 796:001.8

Ф-50

Фізична культура і спорт: методологія наукових досліджень/матеріали науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього ступеня «Магістр» (м. Ужгород 13–17 грудня 2021 р.). – Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2021. – 132 с.

У збірнику матеріалів науково-практичної конференції висвітлюються питання методології наукових досліджень здобувачів вищої освіти, які проходять підготовку за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» і відповідною спеціальністю - 017 Фізична культура і спорт. В матеріалах конференції надані результати атестації випускників ДВНЗ «УжНУ», що проводилася у формі захисту кваліфікаційної роботи магістра. У вказаних матеріалах представлені сучасні підходи до вирішення практичних і теоретичних проблем фізичної культури і спорту, дається обґрунтування методології спортивних тренувань та підготовки спортивно-педагогічних кадрів зі спеціальності.

Редакційна колегія:

Маріонда І.І. - к.пед.наук, доцент

Товт В.А. - к.пед.наук, доцент

Хома Т.В. - к.пед.наук, ст. викладач.

Рекомендовано науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет», протокол № 4 від 16.12.2021 р.

ЗМІСТ

Бабинець Василь Сучасні бойові мистецтва в системі оздоровлення жінок першого зрілого віку	8
Балажинець Рудольф Комплекси спеціальних фізичних вправ для вдосконалення гнучкості у спортсменів	10
Бобаль Наталія Особливості працевлаштування майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах сьогодення	12
Бондар Олексій Особливості розвитку футболу в Західній Україні в різні історичні періоди	15
Брензович Владислав Використання елементів гандболу в системі фізичного виховання для студентів у закладах вищої освіти	17
Буковецький Ромео Фітбол-гімнастика як сучасна здоров'язбережувальна технологія	19
Булеца Павло Формування професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів в умовах закладу вищої освіти	21
Бурчик Юлія Корекція фізичних якостей жінок зрілого віку сучасними засобами фітнес-технології	23
Величко Олександр Психофізіологічні характеристики фехтувальників на рапірах на етапі спеціалізованої базової підготовки	25
Глипка Євген Роль самостійних занять фізичною культурою у збереженні та зміцненні фізичного здоров'я різних категорій населення	27
Гогерчак Руслан Використання асиметричних вправ при навчанні техніці володіння м'ячем у футболі групи початкової підготовки	29
Готра Яна Організація рухової активності студентської молоді під час навчання у закладах вищої освіти і визначення її місця та ролі в режимі дня студентів	31

Грабар Володимир Нові підходи в методиці загальної фізичної підготовки юних гімнастів	32
Густа Степан Вплив секційних занять на фізичну підготовленість учнів закладів загальної середньої освіти	35
Двунос Остап Волонтерство - невідемна складова організації та проведення мультиспортивних заходів	37
Дзундза Дмитро Розвиток фізичної та технічної підготовленості спортсменів з рукопашного бою на етапі підготовки до вищих досягнень	39
Жентичка Іван Роль рухової активності в режимі дня дітей 6-10 років	41
Жеребак Наталія Вплив масових рекреаційних заходів у залученні населення до систематичної рухової активності	42
Ільницький Альберт Мотивація до занять спортом учнів 5-6 класів у дитячо-юнацьких спортивних школах	44
Кинів Василь Впровадження новітніх технологій у фізичну культуру та оздоровчу індустрію	47
Клим Мирослава Гендерні особливості побудови тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації	49
Клим Павло Критерії формування адаптації організму старшокласників до фізичних навантажень у лижному орієнтуванні	52
Ковач Іван Система підготовки важкоатлетів Закарпатської області на етапі спеціалізованої базової підготовки	54
Костак Тетяна Обґрунтування методики розвитку силових здібностей юних гімнастів в підготовчому періоді спортивного тренування	56
Костенко Софія Рухова активність як фактор визначення і формування здоров'я жінок першого зрілого віку та сучасні методи її оптимізації	58

Кофель Ганна Стан волонтерського руху в сфері фізичної культури і спорту та шляхи євроінтеграційних процесів щодо реалізації його діяльності	59
Кошут Артур Розвиток швидкісно-силових здібностей у навчально-тренувальному процесі юних борців вільного стилю	61
Кул Євгеній Європейські юнацькі олімпійські фестивалі - технології підготовки та проведення, новий досвід для України	63
Літак Вероніка Показники розвитку фізичних якостей студентів Природничо-гуманітарного фахового коледжу ДВНЗ «УжНУ» з різним рівнем соматичного здоров'я	65
Лобачева Анастасія Підготовка майбутніх тренерів-викладачів до застосування ігрової технології навчання	67
Мавроматі Вікторія Відбір та спортивна орієнтація дітей та підлітків до занять баскетболом	70
Магула Максим Корекція маси тіла у жінок 30-40 років засобами фізичного виховання	73
Малик Антоніна Вплив рухової активності на показники здоров'я студенток спеціальної медичної групи з використанням засобів фітбол-фітнесу	74
Малько Ігор Особливості силової підготовки студентів чоловічої та жіночої статей, котрі займаються у групах спортивного вдосконалення з атлетизму	77
Матевосов Артем Формування емоційно-вольових якостей у майбутніх тренерів-викладачів з різних видів спорту	79
Машталір Сергій Менеджмент та маркетингова діяльність професійних футбольних клубів	82
Медведєв Михайло Спортивна підготовка футболістів юнацького віку у структурі річного макроциклу	84

Микуличинська Ангеліна Формування морально-вольових та психологічних якостей у спортсменів засобами рухливих ігор на початкових етапах тренувального процесу	86
Мухтарова Агігат-Тетяна Вплив фізичної активності на якість життя студенток з надлишковою масою тіла	88
Нестеров Дмитро Переваги залучення дітей раннього віку до занять великим тенісом	90
Пехньо Оксана Характеристика мотивів та інтересів студентів до занять різними видами фізичних вправ	92
Пилип Сергій Формування психологічних якостей у футболістів для ефективності результату	95
Поличко Андрій Вплив занять з вільної боротьби з використанням ігрового методу на рівень розвитку фізичних якостей юних борців	98
Попов Едуард Методика використання фізичних вправ для вдосконалення рухової пам'яті у спортсменів на початкових етапах їх підготовки	100
Прислупська Діана Вплив фітнес-програм на фізичну підготовленість студентів	102
Ревес Михайло Ефективність спеціальної стрілецької підготовки юних біатлоністів у змагальному періоді тренування	103
Романенко Владислав Ефективність підготовки спортсменів на основі підвищення рівня організаційно-управлінської компетентності тренерів	105
Романик Вікторія Методологічні особливості вдосконалення координаційних здібностей як складової спортивної підготовки підлітків	108
Русин Мирослав Україна як організатор світових та європейських спортивних змагань, подальші перспективи	110
Сапун Тетяна Формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів 1-2 курсів	112

Скрипич Владислав Обґрунтування структурних компонентів професійної майстерності тренера з виду спорту	114
Старенок Ростислав Формування технічної підготовки футболістів на початковому етапі спортивної підготовки	116
Тарасенко Еріка Підготовка фахівців фізичної культури і спорту на основі використання інформаційного середовища навчання	118
Ткаченко Віктор Волонтер в організації та проведенні спортивних заходів - місія, відбір, напрямки та організація роботи	120
Химич Іван Показники тривожності у студентів-спортсменів та студентів, які спортом не займаються в умовах дистанційного навчання під час пандемії	122
Цар Вадим Ефективність технічної і тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі початкового тренування з використанням швидко-силових вправ	124
Черкіс Анастасія Розробка сучасних фітнес-програм заснованих на оздоровчих видах гімнастики, та їх роль в оздоровленні студентської молоді	126
Шапочка Ростислав Фізичне виховання студентів, що займаються у спеціальних медичних групах	129

СУЧАСНІ БОЙОВІ МИСТЕЦТВА В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Бабинець Василь
Науковий керівник Н.Я. Бондарчук

Вступ. Останнім часом в Україні спостерігається тенденція до погіршення здоров'я жінок першого зрілого віку – того віку, в якому репродуктивне здоров'я має найбільше значення. За таких умов заняття фізичною культурою і спортом є найбільш виправданим та ефективним засобом збільшення адаптаційних можливостей організму, збереження та зміцнення здоров'я молодих жінок. Як і будь-яка фізична активність, бойові мистецтва корисні для здоров'я [1]. Це відмінне тренування серцево-судинної і дихальної систем, спосіб підтримки організму в постійному тонусі, зміцнення психічного здоров'я [2]. Звідси випливає актуальність вивчення можливих оздоровчих впливів занять бойовими мистецтвами з різними категоріями населення на різних етапах онтогенетичного розвитку.

Мета дослідження – визначити значення сучасних бойових мистецтв для оздоровлення жінок першого зрілого віку, їхню роль як засобу підвищення фізичного статусу жіночого організму.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося у залі спортивних єдиноборств в оздоровчому комплексі «Акварель». В ньому брали участь 14 жінок першого зрілого віку, які за рівнем фізичного стану були поділені на дві експериментальні групи – більш "слабку" групу А (6 жінок з низьким і нижчим від середнього РФС) та "сильнішу" групу Б (8 жінок із середнім та вищим за середній РФС). Двічі на тиждень (вівторок, п'ятниця) жінки обох експериментальних груп займалися дзюдо, використовуючи розроблені нами тренувальні комплекси. В процесі дослідження використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; антропометричні, фізіологічні методи; методи математичної статистики.

Результати. Нами були розроблені методичні рекомендації і тренувальні комплекси для навчально-оздоровчих занять дзюдо для жінок першого зрілого віку. Основною метою тренувань визначені гармонічний і різнобічний розвиток особистості жінки, підтримання її фізичного, психічного та духовного здоров'я через реалізацію фізичних, технічних і духовних практик дзюдо. Основний метод тренування – метод багатократного повторення. Тривалість одного тренування – від 1,5 до 2 годин (залежно від РФС жінки), середня періодичність – 3 рази на тиждень. Виконання спеціальних вправ безпосередньо спрямоване на розвиток

відповідних технічних і психічних навичок. За допомогою визначення антропометричних та функціональних показників жінок першого зрілого віку, рівня їхнього фізичного стану були досліджені особливості впливу регулярних занять дзюдо на здоров'я жінок у віці від 22 до 34 років. За час проведення експерименту у групі А, сформованій на його початок із жінок з низьким і нижчим від середнього РФС та гіршими абсолютними показниками здоров'я на початок експерименту досягли порівняно більших успіхів щодо свого оздоровлення ніж жінки у групі Б, з середнім та вищим за середній РФС. Загальний позитивний оздоровчий вплив занять бойовими мистецтвами засвідчує позитивна динаміка змін середніх антропометричних і фізіологічних показників обох експериментальних груп. Середній бальний показник РФС усіх досліджуваних збільшився на 0,085 балів – з 0,555 до 0,640 балів.

Висновки.

1. Оздоровчі заняття фізичною культурою набувають особливої ваги, оскільки перехід від першого до другого зрілого віку умовно розділяє еволюційний та інволюційний періоди розвитку людини, а раціональна рухова активність дозволяє в подальшому управляти інволюційними процесами. Організація такої активності передбачає систематичні фізичні тренування з низькою та середньою інтенсивністю навантажень, різноманітні за характером впливів на організм.

2. Результати проведеного педагогічного експерименту довели, що регулярні заняття сучасними бойовими мистецтвами можуть позитивно впливати на здоров'я жінок першого зрілого віку, на їхній фізичний та функціональний стан. Тому ми можемо розглядати їх як перспективний засіб оздоровлення дорослого українського населення жіночої статі.

Література.

1. Гаврилюк В.О. Специфічність бойових мистецтв у забезпеченні всебічного розвитку особистості / В.О. Гаврилюк // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. – Вип. 64. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧДПУ, 2009. – 592 с. – С. 284-288.

2. Корнійчук Я.А. Значення занять бойовими мистецтвами для духовного розвитку особистості / Я.А. Корнійчук // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10: У 4-х т. – Львів: НВФ "Українські технології", 2006. – Т. 3. – Розділ 3.2. – С. 464-468.

КОМПЛЕКСИ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ГНУЧКОСТІ У СПОРТСМЕНІВ

Балажинець Рудольф
Науковий керівник М.В. Щербей

Вступ. Відомо, що одні вправи вимагають незначної амплітуди рухів у суглобах, а інші – значно більшої [1]. Інколи досконалою технікою деяких вправ неможливо оволодіти, якщо людина не має необхідного рівня розвитку рухливості суглобів. Проблема пошуку ефективних засобів та методів вдосконалення гнучкості як фізичної якості людини є актуальною для наукових працівників загалом та для спортивних тренерів зокрема. Актуальність теми досліджень визначається тим, що розвиток гнучкості є складовою загальної фізичної підготовленості спортсмена, важливою передумовою його спортивного вдосконалення [2]. Також розвиток гнучкості сприяє профілактиці травматизму, й веде до більш глибокого фізіологічного впливу на м'язи, розвитку їх координаційних здібностей та сили [3]. Таким чином, проблема досліджень полягає в тому, що з одного боку в спеціальній літературі є достатня кількість інформації про засоби та методи розвитку гнучкості, а з іншого, використання наявних методичних рекомендацій є не завжди ефективним у зв'язку з їх недостатньою науковою обґрунтованістю технологій розвитку гнучкості в системі спортивної підготовки.

Мета дослідження. Обґрунтування засобів та методів розвитку гнучкості у спортсменів в системі їх загальної фізичної підготовки на прикладі спортивних акробатів.

Матеріали і методи. Дослідження проводилися в м. Ужгороді на спортивних базах ДВНЗ «УжНУ», Закарпатському обласному лікарсько-фізкультурному диспансері та в Закарпатському обласному палаці дитячої та юнацької творчості ПАДШОН серед спортсменів-акробатів. Всього до досліджень було залучено 22 юнаків та 9 фахівців фізичної культури і спорту. В процесі дослідження використовувалися такі методи: аналіз літератури та узагальнення; педагогічне спостереження; опитування; інтерв'ю; відкрите анкетування; методи математичної статистики.

Результати. Розроблені комплекси вправ для розвитку гнучкості пройшли практичну апробацію та отримали схвальні відгуки від учасників дослідження. Було встановлено, що під впливом загальної втоми показники активної гнучкості зменшуються на 9,6%, а пасивної – збільшуються на 4,5%. Найвищі показники гнучкості у спортсменів спостерігаються від 12 до 17 години добового циклу. На показники гнучкості також впливає температура

зовнішнього середовища. Результати оцінювання свідчать, що показники активної гнучкості після виконання спеціальної програми тренування, яка включала виконання комплексів вправ на переважний розвиток активної гнучкості, вірогідно покращилися. Це покращення можна пояснити тим, що до комплексів вправ на гнучкість входило 56% вправ, що виконувалися за допомогою особистих м'язових напружень. Амплітуда при виконанні саме активних вправ на розвиток гнучкості була меншою у порівнянні з пасивними вправами. Але вірогідної різниці між показниками не було виявлено. Таким чином результати оцінювання гнучкості до та після експерименту підтвердили гіпотезу, що виконання спеціальної програми тренувань, вірогідно покращило цю фізичну якість у спортсменів.

Висновки.

1. Вивчення інноваційних технологій вдосконалення гнучкості як фізичної якості людини показало, що існують різні підходи до її вдосконалення, серед яких переважають три напрями: з використанням спеціальних пристроїв (резинових джгутів, тренажерів ін.); з використанням гравітаційних сил (виси на викручених руках, шпагати ін.); з використанням сил інерційних (ривки руками, змахи ногами ін.).

2. Результати оцінювання гнучкості до та після експерименту підтвердили гіпотезу, що спеціальна програма тренувань з розвитку активної та пасивної гнучкості, яка включала виконання комплексів статичних, балістичних та динамічних вправ, що виконувалися в підготовчій частини та в кінці основної частини тренувального заняття, вірогідно покращила показники гнучкості у спортсменів-акробатів ($P > 0,05$).

Література.

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / Алтер М. Дж. – Киев: Олимп. лит., 2001. – 420 с.
2. Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія / авт. кол. : Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.
3. Спортивна акробатика: навч. програма для дит.-юнац. спорт. шк. / Львів. держ. ун-т фіз. культури, Укр. федерація гімнастики, Техн. ком. зі спорт. Акробатики / розроб.: Сениця А. І., Сениця М. М., Передерій А. В. - Вінниця: Балюк І. Б., 2010. - 91 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Бобаль Наталія
Науковий керівник І.Б. Грибовська

Вступ. Політичні та економічні зміни, що відбуваються в Україні, торкнулися всіх сфер життя суспільства. Не оминули вони освіту в тому числі фізкультурну, що вже давно потребує значного реформування, а також її «кінцевого продукту» – сучасної генерації молодих спеціалістів. Становлення ринку праці в Україні об'єктивно змінює традиційні, а також формує нові взаємозв'язки у галузі фізичної культури та спорту між закладами освіти, що готують фахівців, та іншими інституціями користувачами цих фахівців [1].

Удосконалення державних стандартів в освітній галузі є одним із ключових напрямів реформування системи підготовки фахівців з фізичної культури. Однією з складових цього напрямку є професійно-особистісна підготовка випускника вищого навчального закладу, що забезпечить якісне виконання обов'язків вчителя фізичної культури, тренера з обраного виду спорту. Провідне місце у такому процесі відведено фізкультурній освіті, спрямованій на формування базових професійних компетентностей до майбутньої професійної діяльності [2, 3].

Мета дослідження. На основі визначення особливостей працевлаштування фахівців фізичної культури розробити рекомендації щодо вдосконалення системи працевлаштування випускників.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося на базі факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ». У дослідженні брали участь студенти які навчаються на спеціальності «Фізична культура і спорт», випускники, які закінчили навчання, керівники спортивних організацій (ДЮСШ, спортивних клубів та товариств), працівники Закарпатського управління освіти і науки, працівники управління фізичної культури і спорту та завучі шкіл м. Ужгорода та Ужгородського району. В процесі дослідження використовувалися такі методи: аналіз науково-практичної літератури, нормативних документів та статистичних даних; анкетування; опитування; метод експертних оцінок; методи математичної статистики.

Результати. Навіть якщо випускник ДВНЗ «УжНУ» матиме можливість працевлаштуватися у галузі фізичної культури та спорту за фахом, немає ніякої гарантії, що він там працюватиме. Так 35,7 % опитаних відзначили, що не залишаться у галузі у зв'язку з низькою заробітною

платою. Близько 50 % опитаних відзначили, що, боячись втратити майбутнє реальне робоче місце, шукатимуть додаткових заробітків, залишаючись працювати у галузі. І лише 3,5 % опитаних і досі не розчарувалися в обраній спеціальності, а отже, є надія, що з поліпшенням економічної ситуації в цілому по країні, відбудуться позитивні зрушення і в нашій галузі.

Для з'ясування напрямку відтоку кадрів респондентам, що залишили галузь, було запропоновано відповісти на запитання: «Яка сфера вашої сьогоденної діяльності?»

Переважна більшість опитаних 62,3 % – відповіли: «бізнес і підприємництво», ці дані ще раз ілюструють намагання молодих людей твердо стати на ноги, проте такої можливості наша спеціальність в даний момент не дає.

Дуже песимістично сприймає молодь можливість допомоги держави у випадку безробіття. Серед цієї групи лише 15,1 % студентів-випускників будуть реєструватися на біржі праці, а 27,9 % планують звертатися за допомогою до управління з питань фізичної культури та спорту і в органи народної освіти.

На замовлення Міністерства у справах сім'ї, молоді і спорту було проведено опитування керівників спортивних організацій області. На запитання: «Чи задовольняє Вас і Ваших колег рівень професійної підготовки випускників ЗВО спортивних спеціальностей у регіоні?» – 45,7 % керівників відповіли – «задовольняє», або «скоріше задовольняє, ніж ні», 36,2 % опитаних керівників не задоволені рівнем професійної підготовки випускників спортивних ЗВО регіону, а 18,1 % опитаних не змогли відповісти на це запитання.

Відповіді керівників спортивних організацій області перегукуються з відповідями випускників, які залишились працювати в галузі. На запитання: «Чи влаштовує Вас робота?» – 55,3 % респондентів дали негативну відповідь, а 44,7 % попри всі труднощі роботою задоволені.

На запитання до керівників спортивних організацій: «Чи змінилось місце фізичної культури та спорту в життєвих цінностях громадян України в зв'язку із змінами, що відбуваються у способі життя населення?» – 53,1 % опитаних відповіли, що не змінилося, 44,3 % – що змінилося в гірший бік, а 2,6 % респондентів відзначили, що в менталітеті мешканців Закарпатської області спорт раніше не займав і поки що не займає високого місця.

Все це підтримує соціально-психологічну напруженість у студентському середовищі, що характеризується занепокоєним світовідчуттям, дискомфортом, невпевненістю у майбутньому.

Висновки.

1. Складна економічна ситуація в Україні, пов'язана з переходом держави до ринкових відносин, негативно позначається на галузі фізичної культури та спорту. Незадовільний стан матеріальної бази, незбалансовані кількісний та якісний показники підготовки кадрів призвели до того, що сьогодні у галузі фізичної культури та спорту склалася досить напружена ситуація з працевлаштуванням молодих спеціалістів.

2. Посилюється відтік спеціалістів в інші галузі та за кордон. Важливими факторами, які сприятимуть поверненню фахівців у галузь є наявність робочих місць, підвищення заробітної плати та підвищення престижу професії. Працевлаштуванню молодих спеціалістів сприяє введення до державного реєстру посад фахівців фізичної реабілітації та інших спеціальностей оздоровчо-рекреаційного напрямку.

3. Підвищення конкурентоспроможності молодого спеціаліста на ринку праці багато в чому залежить від діяльності університету (підвищення якості підготовки фахівців, розширення номенклатури спеціальностей, сприяння працевлаштуванню старшокурсників тощо). Важливим чинником розв'язання проблем молодіжної зайнятості є створення в університеті принципово нового структурного підрозділу – центру працевлаштування.

Література.

1. Богомоллов Ю.Г., Балацкий В.В., Лаврентьев О. Региональные особенности воспроизводства квалифицированных кадров // Экономист. – 1992. – №5. – С.72 – 82.

2. Маріонда І.І. Формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом: Монографія/І.І.Маріонда, Е.И.Сивохоп, В.А.Товт. - Ужгород: ПП «АУТДОР-ШАРК», 2016. – 212 с.

3. Маріонда І.І. Рівень засвоєння професійних знань і вмінь майбутніх фахівців фізичної культури з використанням засобів управління навчальним процесом / Маріонда І.І., Гавришко С.Г., Мороз Ф.В. // Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chief M.A. Zhurba –April # 43, 2020. – P. 124-127.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ В ЗАХІДНІЙ УКРАЇНІ В РІЗНІ ІСТОРИЧНІ ПЕРІОДИ

Бондар Олексій

Науковий керівник: М.В. Молнар

Вступ. Футбол сьогодні надзвичайно популярний: він вийшов за межі спортивної гри, розваги або захоплення для вболівальників і шанувальників телетрансляцій та активного відпочинку. У нашій роботі спроба проаналізувати різні аспекти цього феномену (особливості розвитку, історію, сучасний стан) як частини масової культури і дати відповідь на питання про причини неймовірної популярності футболу в значній частині Західної України.

Західноукраїнський футбол, особливо про його витоки, існує мало відомостей. Адже ця тема, крім журналістів або любителів-істориків, нікого не надихала. Сам по собі період з часу виникнення футболу в різних областях західної України і до наших днів надзвичайно цікавий. Візьмемо хоча б початки футболу в кожній окремій області, його бурхливий розквіт у 20-30-ті роки, велику кількість зустрічей, проведених як між командами різних міст західної України, так і з провідними командами Угорщини, Австрії, Чехії та інші, яскравих гравців - особистостей, унікальні подробиці та деталі [1-5].

Мета дослідження. На основі опрацьованих архівних джерел та літератури визначено причини зародження та характер розвитку футболу на Західній Україні.

Матеріали та методи. Хронологічні межі дослідження чітко визначити неможливо вони охоплюють досить довгий період часу від часу зародження гри на даній території до сучасності. В процесі дослідження використовувалися наступні методи: аналіз літературних джерел, системного аналізу, комплексного підходу (структурно-функціонального аналізу, логічний, порівняльний, узагальнення та статистичний метод), які дали можливість послідовно і комплексно розкрити проблематику кваліфікаційної роботи.

Результати. Відповідно до обраної мети та для вирішення поставлених перед нами завдань у роботі було використано сукупність загальнонаукових, дослідницьких та спеціальних методів сучасної науки, а саме:

- формальної логіки (аналіз, синтез, дедукція, індукція, абстракція, гіпотеза та аналогія) застосовувався у всіх розділах та надав можливість детальніше усвідомити зміст поставлених завдань;

- історичний – використовувався для вивчення підходу до виникнення та етапів розвитку футболу;
- структурно-функціонального аналізу – застосовувався під час вивчення нормативно-правових основ створення ліг, товариств та команд;
- аналізу та синтезу – був використаний під час дослідження новостворених умов для розвитку футболу на різних етапах;
- синтетичний метод – був використаний під час дослідження та узагальнення заходів впливу на розвиток футболу;
- порівняльний – був застосований під час дослідження розвитку футболу в різних областях Західного регіону;
- прогнозування результатів та інші.

Характерною особливістю першого 10-ти річчя ХХ століття є бурхливий ріст футбольних клубів не тільки в містах Західної України, а й у сільських місцевостях та містах. Футбольні клуби і команди створювались спочатку за національним, а потім і за виробничо-професійним принципом. Свої національні клуби створювали поляки, українці, євреї, німці та інші національні меншини. Незалежно від національного принципу свої команди створювали залізничники, мулярі, каменярі, бляхарі, штукатури та інші. Оскільки таких клубів та команд в місті налічувалось багато, чемпіонат серед них доводилося проводити по групах, з урахуванням рівня їх спортивно-технічної підготовленості.

На початку ХХ століття було створено ряд ліг, союзів з футболу основними завданнями, були:

- організація та проведення першостей, кубкових та товариських змагань;
- контроль за проведенням змагань;
- збереження, зміцнення і розповсюдження зв'язків між членами Союзу;
- популяризація футболу на Західній Україні;
- видання літератури з футболу;
- об'єднання всіх суддів з футболу в єдину організацію та інші.

Висновки.

1. Вивчення та аналіз функціонування спортивних клубів в Західній Україні свідчать що його початки припадали на початок ХХ століття і його характерною особливістю було, те що розвиток футболу відбувався на національній основі.

2. Український спортивний рух на Західній Україні включав в себе товариства та організації, які об'єднувалися довкола Української

державницької ідеї, складає потужний спортивний рух та були основою національно-виховного процесу.

На жаль, деякі політики - українці активно переконували молодь, що в житті існують важливіші проблеми, ніж спорт. А за той час наші сусіди чехи, австрійці, угорці, німці та поляки значно випередили нас в організації.

3. За цей час футбол Західної України надбав чітких організаційних форм, які існували у провідних у футбольному відношенні Європейських країнах. Було створено органи управління, тобто футбольний союз, колегію суддів, які на даному етапі відіграли надзвичайно важливу роль в подальшому розвитку футболу, організованому проведенню чемпіонатів, розіграші кубків, турнірів, матчевих зустрічей тощо. Однак чисто національний принцип функціонування більшості футбольних клубів заважав залучати до занять та брати участь в змаганнях особам різних національностей більшість складала робітнича молодь, таких фінансових можливостей не мали.

Література.

1. Андрухів І.О. Західноукраїнські молодіжні товариства «Сокіл», «Січ», «Пласт», «Луг». – Івано-Франківськ, 1992. – 78с.
2. Боберський І. Забави і гри рухові. – Львів, 1904. – 31с.
3. О. Вацеба. Нариси з історії західно-українського спортивного руху. Івано-Франківське видавництво «Лілея - НВ», 1997. – 230 с.
4. Остап Стецьків. 85-річчя СТ «Україна» 1911-1996. Спортивне товариство «Україна». Торонто, Канада, 1996. – 45 с.
5. Тарасюк В.Ю. Розвиток спорту на Закарпатті в незалежній Україні (1991–2011). Ужгород: ПП Бреза, 2011. 256 с.

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ГАНДБОЛУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Брензович Владислав
Науковий керівник Н.В. Семаль**

Вступ. Збереження і зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей та підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді є стратегічним завданням розвитку сучасного суспільства, ефективними засобами реалізації яких є спортивні та рухливі ігри, гандбол зокрема. Сучасний стан системи фізичного виховання у закладах вищої освіти вимагає об'єктивного аналізу існуючих форм, систем і концепцій розвитку. Такий

підхід дає можливість визначити основні тенденції і потенціал розвитку з урахуванням недоліків [1].

Гра в гандбол широко використовується у провідних країнах світу та Європи серед студентської молоді в закладах вищої освіти. Систематичне застосування ігор сприяє розширенню рухливих можливостей, які перетворюються у необхідні життєві уміння та навички. Сформовані рухові навички і уміння дозволяють економити фізичні сили та безпомилково виконувати фізичні вправи, що позитивно впливає на розвиток м'язів, зв'язок, суглобів, кісткового апарату [2].

Аналіз джерел науково-методичної літератури свідчить, що більшість праць присвячена методиці підготовки гандболістів у групах спортивної майстерності, проте недостатня кількість методичних розробок, що стосується використання вправ з елементами гандболу у закладах вищої освіти під час навчального процесу.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати, практично розробити та експериментально перевірити методику використання елементів гандболу під час занять у закладах вищої освіти.

Матеріали і методи. Дослідження проводилось на базі ДВНЗ «УжНУ», факультету здоров'я та фізичного виховання зі студентами 4 курсу спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт. В процесі дослідження використовувалися такі методи: аналіз наукових даних, літературних, спеціальних джерел та практичного досвіду. Педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати. В ході дослідження було з'ясовано, що 63,8 % респондентам подобаються заняття спортивного спрямування. Проведене анкетування студентів дало змогу визначити, що для 33,6% респондентів ефективною методикою покращення показників рівня фізичної підготовленості є застосування незвичних вправ з елементами новизни, зокрема елементи гандболу.

У ході педагогічного експерименту проводився аналіз результатів рівня фізичної підготовленості студентів. Зіставлення результатів тестування експериментальної і контрольної груп по контрольним вправам в кінці експерименту, демонструє, що у швидко-силових вправах та вправах, вправах для розвитку спритності та сили експериментальна група показує значний приріст результатів, контрольна група також має приріст результатів, але не такий істотний.

Висновки.

1. Фізична підготовка студентів відіграє найважливішу роль у сучасній системі фізичного виховання. Гра в гандбол є одним із ефективних засобів вирішення завдань фізичного виховання. Завдання реалізуються за допомогою використання спортивних ігор та їх елементів на заняттях. Для успішної участі у грі необхідна різностороння фізична підготовка і високий рівень розвитку фізичних якостей студентів. Тому вправи з елементами гандболу передбачають вплив на підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді.

2. У дослідженні експериментально доведена ефективність розробленої методики проведення занять використанням вправ з елементами гандболу. За результатами педагогічного експерименту студенти ЕГ покращили показники фізичної підготовленості з нормативів: човниковий біг 4x9м., згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині та стрибок в довжину.

Література.

1. Благій О. Л. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя студентської молоді / О. Л. Благій, О. В. Андрєєва // Матеріали III-ї Міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму». – Запоріжжя: КПУ, 2011. – С. 27–28.

2. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу Навчальний посібник 2-ге вид., доповнене і переробл.- Вінниця ,2011-154с.

3. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу Навчальний посібник . 2-ге вид., доповнене і переробл.- Вінниця ,2011-154с.

ФІТБОЛ-ГІМНАСТИКА, ЯК СУЧАСНА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ТЕХНОЛОГІЯ

Буковецький Ромео
Науковий керівник В.М. Мельнік

Вступ. Проведені в останні роки дослідження дозволили констатувати, що в Україні спостерігається істотне погіршення стану здоров'я населення. Збереження та зміцнення здоров'я людини є одним з найбільш важливих завдань сучасного суспільства. Підвищення ефективності фізичного виховання, поліпшення рухової активності, збереження й зміцнення здоров'я,

формування здорового способу життя є найактуальнішими проблемами сьогодення

Мета роботи – розробити методику проведення занять на основі комплексного застосування засобів фітбол-гімнастики для підвищення рівня морфо-функціональних показників здоров'я жінок 20-30 років та експериментально перевірити її ефективність.

Матеріали і методи. Експериментальне дослідження проводилось з вересня по листопад 2021 року на базі мережі оздоровчих фітнес-центрів “Viper Gym” м.Ужгорода. У експериментальній його частині взяли участь жінки першого зрілого віку 20-30 років (всього 30 жінок).

Було сформовано 2 групи: контрольна та експериментальна (КГ та ЕГ) по 15 осіб у кожній. Методи дослідження: теоретичні методи; медико-біологічні методи; педагогічні методи; статистичні методи.

Експериментальна група займалася за розробленою нами методикою підвищення рівня фізичних можливостей і стану фізичного здоров'я жінок першого зрілого віку на основі використання елементів фітбол-гімнастики; самостійних занять: ранкова спеціалізована гімнастика; оздоровчо дозована ходьба (теренкур) та дотримування правил раціонального харчування.

Контрольна група - займалася за загально прийнятою методикою оздоровчих занять у фітнес-центрах “Viper Gym”.

У ході дослідження було проведено педагогічний експеримент, метою якого була перевірка ефективності запропонованої методики оздоровчих занять. У контрольній групі (n=15) та експериментальній групі (n=15) були проаналізовані показники фізичного стану жінок (довжина та маса тіла); функціонального стану (частота серцевих скорочень, тиск, життєва ємність легень); динамометрія кисті на початку та кінці експерименту.

Порівняльний аналіз тестування рівня фізичного здоров'я жінок першого зрілого віку після проведення педагогічного експерименту засвідчив, перевагу результатів експериментальної групи.

В експериментальній групі, порівняно з контрольною скоротився час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с на 0,15 хв., знизилась показники ЧСС на 1,75 уд/хв.; тиск зменшився на 3,77 САТ / 1,68 ДАТ (мм.рт.ст.); життєва ємність легень збільшилась на 130 мл; знизилась маса тіла на 4,4 кг.

Висновки. Результати педагогічного експерименту виявили позитивний вплив розробленої нами методики оздоровчих заняттях з жінками першого зрілого віку. Ефективність експериментальної методики підтверджується покращенням морфо-функціонального стану у жінок експериментальної групи.

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Булеца Павло
Науковий керівник Т.В. Хома

Вступ. Сьогодні до підготовки майбутніх фахівців висуваються нові вимоги, що базуються на компетентнісному підході. Це вимагає реорганізації освітньої діяльності, яка спрямовується на випуск конкурентоспроможних кадрів, що відповідають вимогам роботодавців. Система підготовки зорієнтована на розвиток спортивної майстерності майбутніх учителів фізичного виховання, тренерів-викладачів, але не у повній мірі розкриває особливості навчання, специфічність методів, форм і засобів професійної їх підготовки. На сьогодні це важливо, оскільки робота в сфері дитячо-юнацького спорту вимагає постійного педагогічного впливу на вихованців, що займаються. Фахова діяльність тренерів потребує методичного удосконалення, стимулювання моральних, етичних та інтелектуальних умінь для виконання важливої місії – формування гармонійно та всебічно розвиненої особистості за допомогою спорту.

Означене питання у центрі досліджень науковців М. Балак [1], Б. Ведмеденко [2], А. Гаркавенко [3], І. Глазирін [4], С. Гончарук [5].

Мета дослідження. Визначити шляхи формування професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів в умовах закладу вищої освіти.

Матеріали і методи. Дослідження проводилися на базі спортивно-оздоровчого комплексу «Ужгородського національного університету». У ньому взяли участь 33 студенти 2 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Для вирішення поставлених завдань ми використовувати такі методи дослідження: аналіз законодавчих документів, науково-методичної та спеціальної літератури, опитування – анкетування, тестування, узагальнення, педагогічний експеримент, метод статистичної обробки інформації.

Результати. Дослідження проводилося в три етапи. На першому етапі опрацьовано фахову літературу, проаналізовано ключові поняття та їх зміст у законодавчих документах, довідковій, науково-методичній літературі, охарактеризовано перелік компетентностей, якими повинен володіти випускник спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

На другому етапі було розроблено програму спортивного тренування та проведено педагогічний експеримент з метою визначення шляхів формування професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів.

На третьому етапі обґрунтовано шляхи формування професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів, яких можна досягнути за умови належної організації тренувань, та які позитивно впливають на результативність тренувального процесу, задоволеність заняттями спортом.

Результати дали змогу засвідчити, що студенти в цілому орієнтуються у поняттях фізичної культури і спорту, готові до вивчення нових фізичних вправ, активного спортивного розвитку, застосування теоретичних знань на практиці, розуміють сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання. Означені здатності складають спеціальні (фахові, предметні) компетентності випускника. Потребує подальшого удосконалення робота з формування здатності визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму, з'ясувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту, займатися підготовкою студентів, впливати на розвиток власних фізичних якостей.

Висновки.

1. Аналіз психолого-педагогічних досліджень дав змогу з'ясувати, що компетенція – це сукупність знань, умінь, навичок, особистісних якостей як наперед задана вимога (норма) до освітньої підготовки фахівця, що описує змістове наповнення компетентності, як здатності особистості здійснювати практичну діяльність; професійна компетентність – інтегративна якість, яка характеризується теоретичною і практичною її підготовленістю до здійснення професійної діяльності на рівні еталонних норм.

2. Особливостями педагогічної діяльності тренера-викладача є високий рівень нормативності, соціальної відповідальності, морального обов'язку, яскраво виражений творчий характер, тощо. На різних етапах спортивної підготовки, необхідно приділяти увагу безпеці тренувань. Робота в сфері спорту вимагає постійного педагогічного впливу на особистість, що займається.

3. Сформовано наступні рекомендації:

– щоденні тренування студентів, які прагнуть стати професійними тренерами, мотивують їх до подальшої роботи над собою у даній сфері та посилюють їх готовність до використання набутих знань на практиці;

– акцентуація на психологічній стороні даної професії дає змогу покращити уявлення майбутнього тренера про свою роботу, оскільки вихованці часто володіють низьким рівнем мотивації, щоб почати, а далі й продовжувати працю над своїм фізичним станом. Тренер, який зуміє знайти правильний підхід до учня – буде завжди в пріоритеті з-поміж інших тренерів;

– урахування реальних потреб учнів розширює діапазон майбутнього тренера та надає йому можливості досягнути важливості своєї майбутньої професії, оскільки здоров'я, комфорт та мотивація майбутніх вихованців є пріоритетними;

– використання інтерактивних (ігрових) методів дає розуміння того, як важливо зробити тренування не лише ефективним, а й цікавим для учнів будь-якого віку.

Література.

1. Балак О.М. Формування здорового способу життя шляхом застосування самостійних занять фізичними вправами // Матеріали з досвіду педагогічної діяльності, представлені на другий тур Всеукраїнського конкурсу «Вчитель року – 2005». Наук-метод. жур. Х.:Основа, 2007. №10. С.21-29.

2. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. К.: Либідь, 1993. 114 с.

3. Гаркавенко А.Д. Розвиток творчих здібностей учнів засобами фізичного виховання // Матеріали з досвіду педагогічної діяльності, представлені на другий тур Всеукраїнського конкурсу «Вчитель року – 2000». Наук-метод. жур. Х.:Основа, 2008. №11. С.21-29.

4. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси: Відлуння Плюс, 2003. 352 с.

5. Гончарук М. Особливості формування здорового способу життя молоді засобами фізичного виховання. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. Луцьк, 2005. С. 27-29.

КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ СУЧАСНИМИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Бурчик Юлія
Науковий керівник Е.М. Сивохоп

Вступ. У дослідженні визначено, що у процесі фізичного виховання вирішується велика кількість завдань. Одним із завдань є оптимізація фізичного розвитку жінок, удосконалення рухових здібностей, зміцнення і збереження здоров'я. В останні роки велика увага приділяється розвитку різних видів масових фізкультурно-оздоровчих занять, серед яких особливою популярністю користуються оздоровчі види гімнастики, а саме: ритмічна

гімнастика, спортивна і танцювальна аеробіка, скретчінг, шейпінг, фітнес тощо.

Мета роботи – дослідити ефективність впливу використання розробленої методики оздоровчих занять з аеробіки на рівень розвитку фізичних якостей жінок першого періоду зрілого віку.

Матеріали і методи. База дослідження - оздоровчий фітнес-клуб «AlexPRO» м. Ужгород. У дослідженні взяло участь 25 жінок, віком 22-30 років, яким було запропоновано впродовж трьох місячного терміну з 1 вересня по 31 листопада 2021 відвідувати фізкультурно-оздоровчі заняття з аеробіки.

В процесі дослідження використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; педагогічні тестування; статистичні методи.

Результати. Досліджувальна група жінок першого періоду зрілого віку займалася за розробленою нами методикою підвищення рівня фізичних можливостей на основі використання елементів аеробіки.

Ефективність впливу розробленої методики фізкультурно-оздоровчих занять з аеробіки на розвиток фізичних якостей жінок зрілого віку, ми визначали за результатами рухових тестів до і після педагогічного експерименту.

Для первинних результатів рухових тестів досліджуваних жінок були характерні такі середні показники:

- швидкість (час бігу на 30 м становив 5,6 с.);
- спритність (час човникового бігу 4x9 м становив 10,9 с);
- швидко-силові (результат стрибка в довжину з місця склав 175 см);
- силових можливостей (згинання і розгинання рук в упорі лежачи склав 15 разів);
- піднімання тулуба в сід за 1 хв. склав 40 разів);
- гнучкості (результати нахилу тулуба вперед з положення сидячи 11 см).

Порівняльний аналіз вихідних показників із показниками, отриманими після завершення дослідження, засвідчив, що всі основні фізичні якості представниць досліджувальної групи жінок, які відвідували фізкультурно-оздоровчі заняття, зазнали позитивних змін.

Висновки.

1. Проведене дослідження показало, що відвідування занять жінками віком 22-30 років з оздоровчої аеробіки за розробленою нами методикою, сприяло підвищенню рівня розвитку фізичних якостей, про що свідчать результати дослідження. Під впливом занять у жінок дослідної групи у кінці

дослідження покращились результати рухових тестів з фізичної підготовки, а саме сили, швидкості, гнучкості та спритності.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ НА РАПРАХ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Величко Олександр
Науковий керівник Н.В. Семаль

Вступ. Неадекватні навантаження, без урахування вікових особливостей психофізіологічного розвитку, можуть викликати в спортсменів погіршення функціонування основних фізіологічних систем організму, що негативно впливає на стан здоров'я. Тому виникає потреба пошуку альтернативних шляхів до підвищення результативності змагальної діяльності фехтувальників.

Разом із тим, проведені дослідження у фехтуванні були сфокусовані на питаннях фізичної підготовки [2]. Також була виявлена залежність оптимальності рішення спортсмена від його загальних психофізіологічних та інтелектуальних здібностей і зафіксовано явище переносу вмінь набутих в неспецифічних умовах в змагальну діяльність [1].

Отже враховуючи необхідність пошуку нових шляхів до підвищення результативності змагальної діяльності, необхідності врахування у тренувальному процесі психофізіологічних характеристик фехтувальників та відсутність наукових даних щодо психофізіологічних характеристик юних фехтувальників постає актуальне питання дослідження психофізіологічних характеристик фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Мета дослідження. Визначити психофізіологічні характеристики фехтувальників на рапірах на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Матеріали і методи. Дослідження проводилось на базі Миколаївської СДЮШОР та СОК «Трудові резерви» у м. Миколаїв. У дослідженні взяло участь 25 фехтувальників-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки. В процесі дослідження було використано такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення, документальний метод, вимірювання, методи математичної статистики.

Результати. Середній результат дослідження простої зорово-моторної реакції становить 288.9мс з похибкою ± 49 мс. Кількість помилок =2.3. Середній результат дослідження реакції на рухомий об'єкт становить - 1.8мс з похибкою $\pm 26,0$ мс. Кількість точних реакцій становить 53%, кількість

випереджень – 31% та кількість запізнь – 16%. Середня реакція розрізнення становить 419,5мс з похибкою $\pm 89,6$ мс. Кількість помилок – 4,4. Середній результат дослідження реакції вибору становить 358,5мс з похибкою $\pm 80,5$ мс. Кількість помилок – 4,3. Середній результат дослідження стійкості до перешкод становить 315,6мс з похибкою $\pm 47,8$. Кількість випереджень – 3,5, а кількість запізнь – 0,1. За даними проведених досліджень, можемо зробити висновок, що серед протестованих фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки оцінка обсягу уваги становить 19,0.

Висновки.

1. В ході дослідження були вивчені інформативні показники психофізіологічних характеристик фехтувальників на рапірах і у результаті аналізу науково-методичної літератури, щодо психофізіологічних характеристик у спорті та у єдиноборствах зокрема, нами було визначено, що показниками психофізіологічних характеристик, які можуть бути інформативними у фехтуванні на рапірах є: показники простої зорово-моторної реакції, реакції розрізнення, реакції вибору, реакції на рухомий об'єкт, стійкості до перешкод та обсягу уваги.

2. Встановлено, що фехтувальники на рапірах на етапі спеціалізованої базової підготовки володіють високим рівнем простої зорово-моторної реакції 288 мс. (для їх вікової категорії), реакції вибору (358 мс.) та реакції розрізнення (419мс.), також для них характерна висока концентрація уваги.

Література.

1. Бретз К. Діагностика координаційних компонентів цілеспрямованих рухів руки людини / К. Бретз, Б. Виноградський, А.А. Лопатьєв [та ін.] // ТМФВ. – 2008. - №6. – С. 8-10.

2. Бріскін Ю.А. Апаратне забезпечення методики оцінювання інформативних ознак дій спортсменів, які ведуть двобій (на прикладі фехтування) // Освіта в галузі фізичної культури : стан, проблеми, перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Л., 1996. – Ч. 2. – С. 233–234.

3. Мантрова И.Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике / И. Н. Мантрова. – Иваново. : Нейрософт, 2008. – 216 с.

РОЛЬ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗБЕРЕЖЕННІ ТА ЗМІЦНЕННІ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ НАСЕЛЕННЯ

Глипка Євген
Науковий керівник Н.Я. Бондарчук

Вступ. Кількість та якість природних рухових дій сьогодні аж ніяк не забезпечують потребу в руховій активності переважної більшості дорослого населення [1]. Отже, існує нагальна потреба в заняттях фізичною культурою. Незважаючи на широкий розвиток і подальше вдосконалення організованих форм таких занять, вирішальне значення для більшості людей все ж мають самостійні заняття фізичною культурою [2; 3]. Тому, на сучасному етапі важливо створити всі можливі умови для максимального залучення дорослого населення до фізичної культури. Для цього необхідно забезпечити стійкий інтерес до самостійних занять вдома, в родинному колі, на природі, за місцем проживання, в режимі трудового дня тощо.

Мета дослідження – дослідити значення самостійних занять фізичною культурою для покращення фізичного та функціонального стану представників різних категорій населення, збереження та зміцнення їхнього фізичного здоров'я.

Матеріали і методи. Проведення педагогічного експерименту мало на меті оцінку ефективності застосування розробленої методики самостійних занять фізичною культурою для осіб першого і другого зрілого віку. Експеримент проводився: а) на базі фітнес-клубу; б) на базі домашніх помешкань його учасників. У ньому взяли участь 19 осіб, з них 9 чоловіків, середній вік яких склав 48,2 роки, і 10 жінок, середній вік яких склав 43,2 роки. В процесі дослідження використовувалися такі методи: аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічний експеримент; антропометричні та фізіологічні методи, розрахунки індексів; методи математичної статистики.

Результати. Розроблена методика самостійних занять фізичною культурою для осіб першого і другого зрілого віку передбачає поєднання в комплексі таких основних форм занять: 1) щоденну ранкову гімнастику; 2) заняття в режимі трудового дня – щоденні фізкультурні паузи; 3) самостійні тренування в різних формах. До цих форм можуть додаватися: загартування (плавання, обтирання, обливання), сауна, самомасаж, щотижневі заняття фізичною культурою у спортивно-оздоровчих центрах чи клубах (виконуються самостійно або під наглядом інструктора). Для кожної форми розроблені

правила і відповідні методичні вказівки. Методика регулює порядок виконання і дозування вправ ранкової гімнастики. Розроблені комплекси ранкової гімнастики для дорослих осіб із різним рівнем фізичної підготовленості – зі слабкою та сильною фізичною підготовленістю. Серед видів самостійних тренувань методика робить упор на аеробні вправи: швидку ходьбу, біг, спортивні ігри. Методика передбачає такі ігри: волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, бадмінтон, теніс; для осіб, старших за 50 років, – волейбол, бадмінтон, теніс. Розроблені комплекси самостійних занять аеробно-анаеробної спрямованості, які проводяться індивідуально або групою в 2-4 особи.

Висновки.

1. Основними видами самостійних занять є ранкова гігієнічна гімнастика, заняття в режимі трудового дня, фізкультурні тренування з виконанням різноманітних фізичних вправ. Формами оздоровчих тренувань є ходьба та оздоровчий біг, лижні прогулянки, плавання, елементи рекреативної фізичної культури (туризм, купання, загартування, сауна, масаж), а також індивідуальні та групові заняття фізичними вправами аеробно-анаеробного характеру. Самостійні заняття часто організуються у формах занять з окремих видів спорту – за вибором особи, або ж з переважним розвитком певних фізичних якостей.

2. Як показали результати педагогічного експерименту, самостійні заняття фізичною культурою позитивно впливають на фізичний та функціональний стан дорослого населення. Також про позитивне значення самостійних занять фізичною культурою для зміцнення здоров'я дорослого населення говорять розрахунки життєвого індексу досліджуваних.

Література.

1. Фізична рекреація: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Є.Н. Приступа, О.М. Жданова, О.М. Линець та інші; за наук. ред. Є.Н. Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 243 с.

2. Форми занять фізичними вправами з дорослими [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://horting.org.ua/node/1585>.

3. Цьось А. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти / А. Цьось, Є. Котов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. – У 3-х т. – Луцьк: РВВ "Вежа" Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 271-275.

ВИКОРИСТАННЯ АСИМЕТРИЧНИХ ВПРАВ ПРИ НАВЧАННІ ТЕХНІЦІ ВОЛОДІННЯ М'ЯЧЕМ У ФУТБОЛІ ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Гогерчак Руслан
Науковий керівник І.І. Маріонда

Вступ. Заняття футболом можна розглядати, як засіб не тільки фізичної підготовки, освоєння технічної і тактичної сторони цієї гри, але і підвищення розумової працездатності, знання втоми учнів, що виникає в ході навчальних занять із загальноосвітніх дисциплін. Футбол формує такі позитивні навички і риси характеру, як вміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, взаємодопомога, активність, почуття відповідальності [1].

Уже в початкових групах технічної підготовки закладається «фундамент» цього відставання. Концентрація на результат, яка можлива при швидкому оволодінні технічними прийомами гри зручною ногою, і в той же час ігнорування оволодіння технічними прийомами незручною ногою дозволяють якийсь час швидко прогресувати юним футболістам, але затребуваність таких футболістів є низькою, бо подальшого зростання їх майстерності важко досягти [2, 3].

Мета дослідження. Вдосконалити процес навчання техніці володіння м'ячем у футболі на основі використання асиметричних вправ дітей 7-8 років.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося на базі футбольного клубу «Минай». У педагогічному експерименті брали участь 38 юних футболістів 7-8 років. В процесі дослідження використовувалися такі методи: аналіз та узагальнення літературних джерел та інформаційних джерел мережі Інтернет; документальний метод; педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Результати. Через 3 місяці хлопчики контрольної групи перевершували своїх однолітків з експериментальної групи за результатами бігу на 15 метрів, що було викликано великим кількістю часу, відведеного на загальну фізичну підготовку в контрольній групі. Однак через 6 місяців після початку експерименту відзначено перевагу юних футболістів експериментальної групи. Після закінчення педагогічного експерименту достовірних відмінностей в результатах бігу на 15 м. у юних спортсменів контрольної та експериментальної груп не виявлено, при цьому незначну перевагу спостерігалось у хлопчиків експериментальної групи.

За період педагогічного експерименту результат в бігу на 15 м у юних спортсменів в контрольній групі покращився на 0,22 с. (6,6%), а в експериментальній на 0,29 с. (8,9%).

Ігрова діяльність футболіста передбачає велику кількість прискорень, ривків. Тому, рівень розвитку швидкісних якостей визначався на підставі результатів бігу на 15 м. з ходу. Аналіз результатів даної контрольної вправи свідчить, що до початку педагогічного експерименту тривалість бігу на 15 м з ходу становила 3,09 і 3,07 секунд у юних футболістів контрольної і експериментальної груп, відповідно. Протягом занять відбувалося поліпшення показників і після закінчення експерименту склало 2,68 і 2,65 секунд в контрольній та експериментальній групах. Характер зміни результатів даного тесту був аналогічний динаміці результатів в бігу на 15 м. з місця.

Протягом експерименту відносний приріст часу ведення м'яча зручною і незручною ногами в контрольній групі становив 44,7 і 55,5%, в експериментальній - 74,5 і 98,5%, відповідно.

Таким чином, результати педагогічного тестування повністю підтвердили гіпотезу про доцільність застосування розробленої нами методики в тренувальному процесі юних футболістів на початковому етапі багаторічного тренувального циклу. Збільшення технічної підготовки на даному етапі сприяє високому зросту технічної підготовленості займаються і при тривалому застосуванні робить позитивний вплив на загальну фізичну підготовку юних спортсменів.

Висновки.

1. Сукупність результатів формуючого експерименту, проведеного в природних умовах навчально-тренувального процесу з юними футболістами показала високу ефективність реалізованої методики. Приріст показників технічної підготовленості у випробовуванні контрольної групи склав 44,7 і 55,5% для ведення м'яча зручною і незручною ногою, експериментальної - 74,5 і 98,5%, відповідно.

2. Аналіз динаміки фізичної підготовленості юних футболістів контрольної і експериментальної груп показав, що між ними виявлені достовірні відмінності в стрибку з місця. За період педагогічного експерименту результати в бігу на 15 м. зі старту і з ходу, а також в стрибку з місця у юних спортсменів контрольної групи покращився на 6,6; 14,2; 19,1%, експериментальної групи - на 8,9; 14,7; 25,3%, відповідно.

Література.

1. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2007. 298 с.

2. Лисенчук Г.А., Лоос В.Г., Догадайло В.Г. Тактика футболу. Київ: РНМК Міністерство України по справам молодіжних і спортивних; 1991. 88 с.

3. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. Київ: Олимпийская литература; 2003. 271 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ І ВИЗНАЧЕННЯ ЇЇ МІСЦЯ ТА РОЛІ В РЕЖИМІ ДНЯ СТУДЕНТІВ

Готра Яна

Науковий керівник В.Г. Тулайдан

Вступ. За аналізом літературних джерел у контексті нашого дослідження ми визначили, що на сьогодні здоров'я і фізична підготовленість нашої молоді знаходяться не на належному рівні. Держава не приділяє належної уваги розвитку фізичної культури і спорту, що спричиняє подальше погіршення рівня здоров'я і працездатності молодого покоління. Спортивне і масове плавання, як і інші сучасні види спорту, в Україні стикається з рядом проблем, які стоять на шляху його розвитку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність занять з використанням засобів оздоровчого плавання на рівень рухової активності студентів ЗВО.

Матеріали і методи. Дослідження проведено на базі ДВНЗ «УжНУ», факультет здоров'я та фізичного виховання (29 студентів 1-го курсу). Для оцінки впливу занять оздоровчим плаванням на рухову активність обстежувані студенти ДВНЗ «УжНУ» були поділені на експериментальну ($m=14$) та контрольну групи ($m=25$) (ЕГ та КГ).

У процесі дослідження використовувались такі методи: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; емпіричні методи; педагогічні тестування; метод тижневого хронометражу; статистичні методи.

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що рівень здоров'я студентів закладів вищої освіти (ЗВО) знаходиться в межах від “низького” до “середнього”, а показники фізичної підготовленості у більшості юнаків та дівчат характеризується як “низький” та “нижче середнього”.

Оздоровче плавання може широко використовуватись, як засіб рухової активності студентів. Очікуваний результат використання засобів оздоровчого плавання – це підвищення рівня рухової активності студентів ЗВО.

Студенти КГ займались активною оздоровчо-спортивною діяльністю та спортивно-масовою роботою самостійно.

Заняття в експериментальній групі були сплановані згідно з розкладом секційних занять студентів ДВНЗ «УЖНУ» з оздоровчого плавання.

Тижневий обсяг рухової активності студентів забезпечували два заняття з оздоровчого плавання та дві години занять самостійної підготовки. Заняття мали характер фізкультурно-оздоровчої рухової активності.

Для дослідження рухової активності студентів першого курсу ДВНЗ «УЖНУ» було використано метод тижневого хронометражу.

Висновок.

1. У процесі дослідження ми визначили, що обсяг загальної рухової активності студентів експериментальної групи за період з 09 -12. 2021 року збільшився на 12,4%, а фізкультурно-оздоровчої рухової активності на 12.8%, тоді як в контрольній групі обсяг загальної рухової активності збільшився на 3.02 %, а фізкультурно-оздоровчої на 2.03 %.

НОВІ ПІДХОДИ В МЕТОДИЦІ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТІВ

Грабар Володимир
Науковий керівник В.Г. Тулайдан

Вступ. Тема дослідницької роботи є актуальною, оскільки більшість гімнастичних вправ вирізняються універсальністю та різностороннім впливом на організм. Жоден інший засіб фізичного виховання не має такої різнобічної дії, який притаманний саме гімнастичним вправам [4]. Зазначена властивість зумовлює високу ефективність гімнастики як універсального засобу фізичного виховання і первинної базової спортивної підготовки [2]. Саме необмежена кількість гімнастичних вправ робить її особливо унікальним видом рухової активності [1]. Це означає, що будь-які завдання спортивної підготовки гімнастів можливо вирішувати, використовуючи виключно гімнастичні вправи. Однак в системі спортивної підготовки гімнастів для їх загального фізичного розвитку часто використовуються окремі гімнастичні вправи, а не їх науково обґрунтовані комплекси [3].

Мета дослідження. Обґрунтування комплекси гімнастичних вправ загального розвитку та методичні рекомендації до їх виконання юними гімнастами з метою створення попередньої рухової бази для занять спортом.

Матеріали і методи. Дослідження проводилися в м. Ужгороді в Закарпатському обласному палаці дитячої та юнацької творчості ПАДЮОН за трьома завданнями. До досліджень були залучені юні гімнасти вікової категорії 9-14 років в кількості 50 осіб. Середній вік респондентів склав $11,8 \pm 0,6$ роки.

Результати. Для вирішення поставлених завдань проведений перший етап дослідження, під час якого зроблено аналіз літератури та інших джерел, всього вивчено 36 першоджерел. Проведено аналіз Всеукраїнської спортивної класифікації, Програм зі спортивної гімнастики України масової гімнастики та гімнастики вищих досягнень. Також вивчалися особливості гімнастики в системі шкільної освіти загалом, та особливості організації тренувань з спортивної гімнастики в гуртку зі спортивної гімнастики ПАДЮОН. Вивчення особливостей організації спортивних тренувань юних гімнастів показали, що використання гімнастичних вправ загального розвитку в системі їх спортивної підготовки проводиться без спеціального плану, а самі вправи не мають належного наукового обґрунтування.

На другому етапі проводилося обґрунтування комплексів гімнастичних вправ для загального розвитку та методичних рекомендацій до їх виконання юними гімнастами, які не передбачені змістом програми зі спортивної гімнастики. Для вирішення цього завдання, проведено опитування юних гімнастів. Зібрано та проаналізовано результати інтерв'ювання тренерів, які виконували роль експертів з оцінювання комплексів гімнастичних вправ. На цьому етапі досліджень було доведено, що групування вправ у зручні для виконання комплекси з визначеною дією на організм та дотриманням методичних принципів їх виконання, покращує ефективність їх дії. Найбільш ефективними виявилися комплекси силової гімнастики, які об'єднують в собі декілька вправ на окремі групи м'язів, що забезпечує розвиток всіх м'язових груп у гімнастів.

Для аналізу також використано методи математичної статистики: середні показники та відсотки. Третій етап включав в себе оцінювання рівня зацікавленості юних гімнастів до виконання гімнастичних вправ загального розвитку. Для вирішення цього завдання, проведено опитування юних гімнастів вікової категорії 10-12 років щодо їх ставлення до комплексів гімнастичних вправ загального розвитку. Проведено аналіз цього опитування з визначенням причин мотивів, які спонукали школярів щоденно виконувати запропоновані їм комплекси вправ.

Таким чином було встановлено, що запропоновані гімнастичні вправи загального розвитку, які виконуються у формі комплексів вправ, та методичні рекомендації до їх виконання з направленістю на вибіркового

розвиток важливих фізичних якостей та почергове тренування окремих груп м'язів, є більш цікавими для юних гімнастів у порівнянні з попередніми варіантами вправ загального розвитку.

Висновки.

1. Виявлено, що в системі спортивних тренувань юних гімнастів використовуються вправи кваліфікаційні (програмні) та загального розвитку; до вправ загального розвитку належать нормативні, тонізуючі, ритмічні, силові і спеціальні вправи; кожна із зазначених груп вправ має своє призначення та особливості методики виконання. Час, який займають вправи загального розвитку, складає всього від 10% від часу, який необхідний для виконання кваліфікаційних вправ.

2. Під час обґрунтування гімнастичних вправ загального розвитку та методичних рекомендацій встановлено, що таких вправ може бути нескінченна кількість. Доведено, що групування вправ у зручні комплекси з визначеною дією на організм та дотриманням методичних принципів їх виконання, покращує ефективність їх дії. Найбільш ефективними виявилися комплекси силової гімнастики, які об'єднують в собі декілька вправ на окремі групи м'язів, що забезпечує розвиток всіх м'язових груп у гімнастів.

3. Результат опитування юних гімнастів свідчить, що до експерименту їх зацікавленість до виконання гімнастичних вправ загального розвитку була низькою. Особливо негативним було ставлення до виконання гімнастичних вправ силового характеру та деяких хореографічних вправ.

4. Встановлено, що запропоновані гімнастичні вправи загального розвитку, які виконуються у формі комплексів вправ, та методичні рекомендації до їх виконання з направленістю на вибіркового розвитку важливих фізичних якостей та почергове тренування окремих груп м'язів, є більш цікавими для юних гімнастів у порівнянні з попередніми варіантами вправ загального розвитку.

Література.

1. Демчишин А.П. та ін. Рухливі та спортивні ігри в школі – К.: Освіта.1992. 3. Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України, № 34 ,35, 36, 2005. - 49с.

2. Гуцина С.В. Воспитание ценностного отношения школьников к физической культуре / IX Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – К., 2005. – С. 127.

3. Євсєєв, Ю.І. Фізична культура/ Ю.І. Євсєєв. - 3-є вид. - Ростов н / Д.: Фенікс, 2005. - 382 с.

4. Товт В.А. Гімнастика та методика викладання: метод. розробка для самостійної роботи студентів/Укл: В.А. Товт, О.Ю. Гузак, М.Ю. Щерба та ін. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2013. – 123 с.

ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Густа Степан
Науковий керівник Е.М. Сивохоп

Вступ. Незважаючи на те, що в науково-методичній літературі є достатньо даних з проблем покращення фізичної підготовленості учнів початкових класів, організації навчального процесу учнів 1 - 4 класів, але дані питання ще мало вивчені і потребують подальшого наукового обґрунтування. Вирішення цієї проблеми дозволить не тільки удосконалити процес фізичного виховання дітей 6 - 10 років, а й забезпечить більш ефективну їх фізичну підготовленість. Все це зумовлює актуальність і доцільність наукового пошуку подальшого удосконалення рухової активності учнів початкової школи.

Мета роботи – розробити методику проведення секційних занять на основі застосування ігрового методу для підвищення рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів 9-10 років та експериментально перевірити її ефективність.

Матеріали і методи. У процесі дослідження використано такі методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; педагогічні методи (педагогічне спостереження, педагогічне тестування); статистичний метод.

Дослідження було проведено в спеціалізованій загальноосвітній школі І-ІІІ ступенів № 4 із поглибленим вивченням словацької мови Ужгородської міської ради Закарпатської області з 09-12.2021 року. В педагогічному експерименті брали участь 30 учнів 4-х класів (хлопчаки 9-10 років). З них 15 на уроках з фізичної культури займалися за шкільною програмою (4 години на тиждень) - контрольна група. В експериментальній групі - 15 хлопців займалися за шкільною програмою (4 години на тиждень) та відвідували (4 години на тиждень) секцію з рухливих ігор. Для занять у секції була розроблена програма в основу якої, ми вирішили покласти ігровий метод рухової діяльності дітей.

На початку та на завершенні експерименту визначалися показники фізичної підготовленості учнів. Проаналізувавши середні показників фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп на початку експерименту ми визначили, що рівень розвитку швидкісних якостей - біг 30 м. та показник швидкісно-силових якостей - стрибок у довжину з місця знаходяться на середнього рівні. Середні показники тестів на спритність човниковий біг та витривалість, який ми оцінювали контрольною вправою - рівномірний біг без урахування часу, м, становили відповідно 12.5 с та 750 м., що свідчить про середній рівень фізичної підготовленості учнів 9-10 років.

Загальна оцінка рівня фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп задовільна (15 балів згідно шкали виконання тестів і нормативів учнівської та студентської молоді).

З метою визначення динаміки фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку ЕГ, які відвідували заняття з дисципліни «Фізична культура» за шкільною програмою і секцію з рухливих ігор та КГ, учні якої займалися фізичними вправами на уроках «Фізичної культури», ми порівняли середні показники тестувань у кінці проведення експериментального дослідження. У листопаді місяці першого півріччя 2021/2022 навчального року хлопчики молодшого шкільного віку 9-10 років, контрольної та експериментальної груп знову виконали ті самі контрольні вправи (після експерименту)

У процесі дослідження результати фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку в обох групах в кінці першого півріччя навчального року покращились. Проте в учнів контрольної групи, які за шкільною програмою займалися фізичною культурою 4 години на тиждень, отримані незначні зміни, вони залишились на середньому рівні фізичної підготовленості, загальна оцінка «задовільно» (15 балів згідно шкали виконання тестів і нормативів учнівської та студентської молоді).

Учні експериментальної групи, які займалися за шкільною програмою (4 години на тиждень) та відвідували секцію з рухливих ігор (2 години на тиждень), покращили результати фізичної підготовленості, а саме стрибок у довжину з місця, см; човниковому бігу 4x9 м. та нахилі тулуба вперед з положення сидячи, см.

Рівень фізичної підготовленості учнів експериментальної групи достатній, загальна оцінка «добре», що становить 17 балів згідно шкали виконання тестів і нормативів учнівської та студентської молоді. Для оптимального розв'язання всіх завдань фізичного виховання школярів варто практикувати різноманітні форми занять, особливо шляхом залучення учнів закладів загальної середньої освіти до занять у спортивних секціях.

Висновок.

У процесі дослідження ми встановили вплив секційних занять на основі використання спортивно-ігрового методу на фізичну підготовленість учнів молодшого шкільного віку. За результатами педагогічного експерименту збільшення обсягу фізичної активності учнів експериментальної групи сприяло покращенню рівня фізичної підготовленості.

ВОЛОНТЕРСТВО – НЕВІД’ЄМНА СКЛАДОВА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ МУЛЬТИСПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ

**Двунос Остап
Науковий керівник В.В. Веселова**

Вступ. В умовах розвитку сучасного суспільства волонтерство розглядається як глобальний процес об’єднання людей, які прагнуть принести користь своїй країні, народу та світовій спільноті. Волонтери – люди різного віку, віросповідання, професій, які заради суспільних інтересів жертвують частиною своїх сил, вмінь часу. Уряди понад 150 країн офіційно сприяють розвитку волонтерської діяльності, визнаючи її дієвим інструментом суспільного прогресу.

Мета дослідження. Визначити основні структурні компоненти та зміст спортивної волонтерської діяльності, значення волонтерського руху в організації спортивних заходів.

Матеріали і методи. В процесі дослідження використовувалися такі методи: аналіз та узагальнення спеціальної літератури, документальних матеріалів, матеріалів мережі Інтернет; вивчення методів історичного пізнання; структурно-функціональний аналіз; опитування та спостереження.

Щоб з’ясувати рівень обізнаності населення щодо нормативно-правового забезпечення спортивної волонтерської діяльності, нами було проведено опитування серед респондентів в мережі Інтернет, в якому взяли участь 85 громадян України, середній вік респондентів становив 33,5 років.

Результати. Під час опитування з’ясувалося, що 58% респондентів з числа тих, хто має відношення до спортивного волонтерського руху, вважають існуючу нормативно-правову базу недостатньою для успішного функціонування спортивної волонтерської діяльності, а саме: 34,0% респондентів висловили думку, що існуючі нормативно-правові документи не охоплюють всі напрямки діяльності спортивного волонтерства, 8,0% відповіли, що існуючі нормативно-правові акти не можна розглядати як

нормативно-правове забезпечення діяльності, оскільки немає законодавчих актів, котрі чітко визначають статус спортивного волонтерства.

Більша частина респондентів вважають, що існуючі нормативно-правові акти: не охоплюють всі напрямки діяльності спортивних волонтерів – 42,0 %, не відображають специфіку і багатофункціональність діяльності системи спортивного волонтерства – 8,0 % та не регламентують спортивну волонтерську діяльність – 16,0 %. При цьому 34,0% респондентів вважають навпаки, що існує достатньо нормативно правових документів, що регламентують діяльність спортивного волонтерства.

Для того, щоб з'ясувати зацікавленість населення щодо їх участі в підготовці, організації та проведенні спортивно-масових заходів різного рівня в якості спортивних волонтерів, нами було проведено опитування серед респондентів в мережі Інтернет, в якому взяли участь 49 громадян України, середній вік респондентів становив 19,5 років.

За даними нашого дослідження, найбільша кількість опитаних – 71,5 % відповіли, що хотіли б стати спортивними волонтерами, але не мають достатньо професійної компетенції, тобто практичного досвіду, умінь та знань при вирішенні поставлених завдань, недостатньо мотивованими себе вважають 28,5% респондентів. При цьому готові пройти навчання, стосовно їх підготовки в якості спортивних волонтерів 56,9% опитаних.

Висновки.

1. Виявлено, що основними учасниками спортивного волонтерського руху є:

- організації, які проводять підготовку спортивних волонтерів;
- спортивні волонтери, які долучаються до системи спортивних змагань;
- об'єднання спортивних волонтерів.

2. Дослідження проблеми розвитку волонтерського руху, за даними спеціальної науково-методичної літератури та мережі Інтернет, свідчать, що діяльність волонтерів відіграє важливу роль, адже дозволяє не лише заощадити значну частину бюджету на проведення змагань (біля 20 %), але й вирішити різноманітні завдання, які ставляться організаційним комітетом заходу.

3. Механізм залучення спортивних волонтерів до волонтерського руху, який ґрунтується на мотивованості людей до добровільної безоплатної роботи та рівні їх спеціальної підготовки, має певні особливості у порівнянні з іншою суспільною діяльністю.

4. Встановлено, що спортивна волонтерська діяльність впливає на формування таких особистісних якостей студентів закладів вищої освіти, як:

комунікативність, соціальна активність, відповідальність, вміння планувати діяльність та організовувати свій час тощо.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ З РУКОПАШНОГО БОЮ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Дзундза Дмитро
Науковий керівник С.Г. Лисенчук

Вступ. Велика популярність рукопашного бою пояснюється його видовищністю, високим емоційним напруженням спортивної боротьби і різнобічним впливом на рухові, психічні та вольові якості людини. Проблема підготовки кваліфікованих тренерських кадрів для всіх видів спорту вважається проблемою національного масштабу [1].

Актуальність досягнення спортивної майстерності в будь-якому виді спортивної діяльності, зокрема, у рукопашному бою, пов'язане з рівнем розвитку рухових здатностей (сили, швидкості, витривалості) і ефективністю їхньої взаємодії і взаємосприяння з технічними прийомами [2].

Мета дослідження. Обґрунтувати оптимальні параметри тренувальних навантажень одноциклового експериментального періоду рукопашників на етапі підготовки до вищих досягнень.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося на базі спортивного клубу «Іппон» зі спортсменами, які є членами федерації рукопашного бою Закарпатської області. В експерименті взяла участь група спортсменів, яка налічувала 20 осіб віком 19-25 років зі стажем безперервних занять. В процесі дослідження використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні методи; медико-біологічні методи та методи математичної статистики.

Результати. Проводячи аналіз показників абсолютної сили м'язів сильнішої кисті (кистьова динамометрія) рукопашників високої кваліфікації виявлено збільшення показників від 53,33 кг. на початку експерименту до 58,42 кг. в кінці експерименту (приріст складає 9%).

Аналізуючи отримані показники абсолютної сили м'язів тулуба при становій динамометрії рукопашників високої кваліфікації виявлено збільшення показників від 209,58 кг. на початку експерименту до 230,42 кг. в кінці експерименту (приріст складає 9%).

У стрибках у довжину з місця зафіксовано результати рукопашників високої кваліфікації на початку експерименту 257,08 см., а в кінці – 268,08 см. (приріст складає 4%).

Показники стрибків у висоту з місця мають зростання на початку експерименту 60,00 см., а в кінці – 68,17 см. (приріст складає 12%).

В метанні набивного м'яча вагою 2 кг знизу вперед рукопашників високої кваліфікації зареєстровано такі показники: на початку експерименту – 13,39 м., в кінці – 14,40 м. (приріст складає 7%).

В тесті човникового бігу результати високої кваліфікації на початку експерименту на рівні 9,38 с., а в кінці – 14,40 с. (приріст складає 7%).

За результатами досліджень рівня розвитку гнучкості рукопашників високої кваліфікації в тесті поздовжнього шпагату встановлено поліпшення показників від 9,50 см. до 6,33 см. (приріст складає 50%). Показники рівня розвитку гнучкості в тесті поперечного шпагату визначили поліпшення від 12,42 см. до 8,33 см. (приріст складає 49%).

У результаті педагогічного експерименту статистично підтверджена доцільність запропонованої програми підготовки рукопашників високої кваліфікації в тримісячному підготовчому періоді, про що свідчить покращення показників рівня вдосконалення їх фізичних якостей та відсотковий приріст.

Висновки.

1. Завдяки проведенню за розкритою вище програмою підготовки результати тестування групи рукопашників високої кваліфікації віком 19–25 років ($n=20$) показали статистично значущі ($p<0,05$) розбіжності у всіх випробуваннях між початком і кінцем педагогічного експерименту в одноцикловому тримісячному періоді підготовки та зафіксували можливі темпи приросту удосконалення фізичних якостей та технічних ударних комбінацій.

2. Проведене дослідження не охоплює усіх аспектів підготовки рукопашників. Подальшого дослідження потребують проблеми дозування тренувальних навантажень у підготовчому і змагальних періодах, побудови мікроциклів та мезоциклів для спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з рукопашного бою, на всіх етапах багаторічної підготовки.

Література.

1. Маріонда І.І. Формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом: Монографія/І.І.Маріонда, Е.И.Сивохоп, В.А.Товт. - Ужгород: ПП «АУТДОР-ШАРК», 2016. – 212 с.

2. Попов Г. И. Сопряженная техническая и физическая подготовка в спортивных единоборствах / Г. И. Попов, В. В. Резинкин, А. О. Акопян // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 7. – С. 42 –45.

РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В РЕЖИМІ ДНЯ ДІТЕЙ 6-10 РОКІВ

Жентичка Іван
Науковий керівник А.А. Федорішко

Вступ. Аналіз літератури з проблеми здоров'я, фізичної підготовленості, фізичної працездатності та рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку показав, що основним завданням системи фізичного виховання в Україні є зміцнення здоров'я населення і, насамперед, дітей. На сучасному етапі розвитку суспільства умови життя ставлять високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності та функціонального стану організму дітей. Особливу значущість набувають питання підбору засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на здобуття оздоровчого ефекту при заняттях фізичною культурою у молодшому шкільному віці.

Актуальним питанням даної проблеми є: взаємодія показників фізичного здоров'я, фізичної підготовленості та рівня рухової активності учнів; пошук інноваційних підходів до організації процесу фізичного виховання; пошук оптимальних засобів фізичного виховання, які б забезпечували високий оздоровчий ефект.

Мета дослідження дослідити вплив рухової активності на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.

Матеріали і методи. Дослідно-експериментальна робота здійснювалася на базі Ужгородської спеціалізованої ЗОШ І-ІІІ ст. №2 з поглибленим вивченням окремих предметів. Учні були поділені на дві групи: контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) по 15 осіб у кожній.

У процесі дослідження нами було проведено педагогічний експеримент, метою якого була перевірка ефективності проведення рухової активності на яких використовували рухливі ігри. Для його проведення з учнів третіх класів Ужгородської спеціалізованої ЗОШ І-ІІІ ст. №2 з поглибленим вивченням окремих предметів, було сформовано контрольну групу (КГ) - 15 школярів (хлопців 8 років) та експериментальну групу (ЕГ) - 16 школярів (хлопців 8 років). Учні КГ займалися тільки в урочній формі - за базовою регіональною шкільною програмою, розробленою вчителями фізичної

культури, учні ЕГ – займалися в урочній (дотримуючись звичного рухового режиму) та в позаурочній формі (1-2 рази на тиждень). На заняттях в позаурочній формі нами було запропоновано комплекс з 10 рухливих ігор.

На початку та на завершенні експерименту досліджувалися показники розвитку основних фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, а саме:

- тест на швидкість – біг 30 м., с ;
- тест на швидкісно - силові здібності - стрибок у довжину з місця, см;
- тест на спритність - човниковий біг 4х9м, с;
- тест на гнучкість - нахил, тулуба вперед, см.

Висновки.

1. Загалом експеримент показав, що рівень розвитку фізичних якостей (сиди, швидкості, спритності, витривалості) у дітей молодшого шкільного віку в ЕГ вищий, ніж у КГ. Хлопці найбільшу динаміку показали в показниках швидкості.

2. Рухова активність безпосередньо впливає на розвиток фізичних якостей молодших школярів, зокрема сили та швидкості. На підставі аналізу даних обстежень рівня розвитку фізичних якостей виявлено, що в ЕГ результати бігу на 30 м, стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4х9м вищі в порівнянні з КГ. Про відмінність результатів між обома групами свідчить і вірогідність різниці показників на користь ЕГ: біг на 30 м. - 8% проти 3.2%; стрибок у довжину з місця - 9 % проти 4%, човниковий біг -6% проти 3.7 %. Рухова активність безпосередньо впливає на розвиток фізичних якостей молодших школярів, зокрема сили та швидкості.

ВПЛИВ МАСОВИХ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ У ЗАЛУЧЕННІ НАСЕЛЕННЯ ДО СЕСТИМАТИЧНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Жеребак Наталія
Науковий керівник О.А. Томенко

Вступ. Підвищення рівня рухової активності населення у комплексі з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом вирішення проблеми залучення широких верств населення до регулярних занять фізичними вправами та спортом на засадах так званого «масового спорту» чи «оздоровчої фізичної культури», які виконують важливу функцію, але не приводять до видимих соціальних результатів [2].

При плануванні та організації проведення спортивно-масових заходів повинні враховуватися регіональні особливості: клімато-географічні, національні та ін. Проте цьому напрямку в наукових дослідженнях не приділяється належної уваги. Крім того, за твердженням науковців [1, 2], спортивно масові заходи є дієвою формою пропаганди фізичної культури та систематичної рухової активності. При цьому слід зазначити, що вплив спортивно масових заходів на залучення людей до систематичних рекреаційних занять вивчено недостатньо.

Мета дослідження. Окреслити значення масових заходів рекреаційного характеру на залучення населення до фізкультурно-оздоровчих занять.

Матеріали і методи. Дослідження проводилися на базах Центрив фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» та інших організацій системи спорту для всіх. Загалом було опитано 279 осіб, придатними для обробки виявилися 236 анкет. Анкетування проводилось анонімно. Респондентам пропонувалося відповісти шляхом вибору однієї з запропонованих відповідей або написати свою. В процесі дослідження використовувалися такі методи: аналіз та узагальнення літературних джерел та інформаційних джерел мережі Інтернет; соціологічні методи (анкетування); документальний метод та методи математичної статистики.

Результати. Результатом відвідування рекреаційного заходу стало бажання більше дізнатися про користь від занять руховою активністю, так відповіла переважна більшість респондентів (75,2% молодіжного віку, 80% першого періоду зрілого віку та 83% другого періоду зрілого віку). Проте прийняли ствердне рішення займатися руховою активністю значно менша частина респондентів, зокрема 24,8% молодіжного віку, 20% першого зрілого віку та 17% другого періоду зрілого віку.

Для II періоду зрілого віку також характерним є прояв стійкого інтересу до занять руховою активністю (54%), проте вагоме місце також займає віра у свої можливості (33%). Такий розподіл свідчить про важливість впливу успішної участі у масових рекреаційних заходах.

Характерною емоцією для представників всіх вікових груп є відчуття азарту, що виникає під час змагання. Емоційний підйом є обов'язковим для досягнення позитивного результату.

Більшість учасників змагань, де проводилося наше опитування, не залучені до рухової активності. Так 66 % відповіли, що їхні заняття тим чи іншим видом рухової активності не є систематичними. Під керівництвом тренера (інструктора) займається лише третина респондентів (34 %), а решта, в основному представники I та II зрілого віку, тренуються самостійно.

Найбільш популярними видами рухової активності опитаних респондентів є: спортивні ігри – 44%, біг – 31%, силові види спорту – 26%, їзда на велосипеді – 18%, плавання – 15%, оздоровчі види гімнастики – 12%.

Висновки.

1. З'ясовано, що учасники молодіжного (56,7%) віку та значна частина I періоду зрілого віку (45,2%) виділяє суперництво та азарт, як привабливу сторону масових рекреаційних заходів. Представники II зрілого віку (50,4%) більшою мірою виділяють як привабливу сторону естетику спортивно-масових заходів.

2. Встановлено, що регулярне проведення змагань є стимулом для подальших систематичних занять руховою активністю – так вважає переважна більшість (93%) опитаних.

3. Проаналізувавши відповіді респондентів, прослідковується вплив участі у спортивно-масових заходах на систематичність відвідування фізкультурно-оздоровчих занять. Проте, у порівнянні з ситуацією, що склалася в Україні (13% населення займаються РА), залишається відкритим питання як залучати нових людей через ці заходи, щоб система спорт для всіх запрацювала і змінила ситуацію в нашій державі.

Література.

1. Дутчак М.В..Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дутчак. К.: Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.

2. Товт В.А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навч. посіб. / Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. / – Ужгород: "Фест-Прінт", 2015. – 88 с.

МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ УЧНІВ 5-6 КЛАСІВ У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

**Ільницький Альберт
Науковий керівник Т.В. Хома**

Вступ. У сучасних умовах важливого значення набуває проблема стану фізичної підготовленості учнів закладів загальної середньої освіти. Недостатня рухова активність, брак відпочинку на свіжому повітрі, напружений графік навчання, шкідливі звички, надмірне використання гаджетів, відсутність здорового харчування, комунікації з батьками, однолітками призводять до збільшення різноманітних захворювань, перевтоми, негативно впливають на здоровий спосіб життя молоді. Уроків

фізичної культури недостатньо для забезпечення в повній мірі руховою активністю.

Організація фізкультурно-оздоровчої роботи проводиться не тільки в загальноосвітніх закладах, школярі, які бажають займатися спортом, запрошуються до різноманітних спортивних клубів, секцій, спортивних центрів, тренувальних залів, дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Саме на базі ДЮСШ відбувається залучення до спорту, значною мірою реалізується виховний потенціал, дозволя школярів, відбувається їх оздоровлення, розвиваються здібності в обраних видах спорту, формуються суспільні цінності.

Тому для вчителів закладів загальної середньої освіти, у тому числі й вчителів фізкультури, важливо дібрати ефективні методи, щоб вмотивувати учнів до занять спортом у спеціальних спортивних закладах. Питання мотивації до занять спортом учнів у центрі уваги науковців (Безверхня Г. [1], Бойко О. [2], Круцевич Т. [3], Матвієнко І. [4], Сотник Ж., Кравчук Я., Сотник О. [5]).

Мета дослідження. визначити шляхи формування мотивації до занять спортом учнів 5-6 класів у дитячо-юнацьких спортивних школах.

Матеріали і методи. Проведено педагогічне дослідження з учнями 5-6 класів на базі загальноосвітньої школи I-III ступенів № 2 ім. Т.Г. Шевченка м. Мукачева та на базі ДЮСШ. Серед учасників були залучені й ті школярі, що вже займається на базі дитячо-юнацької спортивної школи або відвідують інші спортивні школи, гуртки, секції та клуби міста. У дослідженні взяло участь 20 школярів 5-6 класів, що не займаються спортом, 12, що займаються спортом у спеціалізованих закладах та 4 вчителі фізичної культури, які працюють у закладі загальної середньої освіти.

Для вирішення поставлених завдань використано такі методи дослідження:

- аналіз та узагальнення змісту нормативно-законодавчої бази, довідкової, науково-методичної та спеціальної літератури;
- емпіричні методи (опитування – бесіда зі вчителями фізичної культури та спостереження за їх роботою з метою узагальнення передового педагогічного досвіду; анкетування учнів 5-6 класів, порівняння, тести для виявлення рівня фізичної підготовленості учнів);
- педагогічний експеримент;
- статистична обробка результатів.

Результати. На завершальному етапі дослідження застосовано порівняльний аналіз результатів тестів на визначення рівня розвитку окремих фізичних якостей учнів, проведено підсумкову бесіду з учнями, на

визначення рівня мотивації до спорту за критеріями: високий, середній, низький, мотивація відсутня. Рівні компетентностей показників окремих фізичних якостей та підсумкова бесіда свідчать, що запропонована нами методика добору шляхів мотивації учнів 5-6 класів до занять спортом у дитячо-юнацьких спортивних школах є ефективною: школярі задоволені покращенням результатів, станом здоров'я, цікавими видами робіт на уроках фізичної культури, в позаурочний час та тренувальними процесами, що проводяться на базі дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Вони мають змогу показати лідерські якості, бачать захоплення друзів, батьків, радіють перемогам.

Висновки.

1. У процесі дослідження з'ясовано зміст основних понять: «мотив», «мотивація», «моральна мотивація», «мотивація досягнення», визначено роль мотивації у процесі залучення до занять спортом. Охарактеризовано зовнішні та внутрішні мотиви, що спонукають до занять спортом. З метою визначення шляхів формування мотивації учнів 5-6 класів до занять спортом у дитячо-юнацьких спортивних школах з'ясовано особливості фізіологічного і психологічного розвитку, визначено коло інтересів та мотивів.

2. На підставі нормативно-законодавчих документів встановлено особливості організації тренувального процесу в дитячо-юнацьких спортивних школах, з'ясовано, що підготовка вихованців у дитячо-юнацьких спортивних школах поділяється на п'ять етапів, кожен з яких має визначену мету, завдання і зміст.

3. Шляхи мотивації учнів 5-6 класів до занять спортом у дитячо-юнацьких спортивних школах пропонується формувати за допомогою проведення виховних годин, факультативів із школярами у формі бесід, складання есе, брифінгу, інтерв'ю; ведення персонального блогу самоконтролю фізичної підготовленості; впровадження факультативного курсу «Олімпійська освіта»; проведення спортивно-інтелектуальної гри «Що? Де? Коли?» спільно з батьками; застосування методів навіювання та самонавіювання у формі сюжетних уявлень; участь у віртуальних програмах «3G»-футбол; «екзеймінг»; комплексні / комбіновані уроки фізичної культури з використанням елементів із різних видів спорту із залученням тренерів ДЮСШ; гра у флорбол, регбі 5, алтимат фрізбі; інтегровані уроки фізкультури з іншими навчальними предметами.

Література.

1. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту. Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2003. 52 с.

2. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. 1 (21); 2013. С. 94-98.

3. Круцевич Т.Ю. Мотиваційний підхід до організації процесу фізичного виховання у школі / Т.Ю Круцевич // Наукові записки. Педагогіка: зб.наун.праць. Тернопіль, 2004. С. 35-39.

4. Матвієнко І. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом у закладах загальної середньої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Науково-теоретичний журнал. 3, 2020. С. 71-85.

5. Сотник Ж.Г., Кравчук Я.І., Сотник О.В. Формування мотивації до занять спортом на етапі початкової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 8 (139) 2021. С. 94-97.

ВПРОВАДЖЕННЯ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ ТА ОЗДОРОВЧУ ІНДУСТРІЮ

Кинів Василь
Науковий керівник Н.Я. Бондарчук

Вступ. Останнім часом багато говориться про переорієнтацію цілей і завдань фізичного виховання різних категорій населення, проте слів поки що більше, ніж реальних справ. Потрібні корінні зміни в усій системі фізичного виховання, і так само системі масової рекреації населення; потрібне значне підвищення інтересу до оздоровчої фізичної культури з боку кожної пересічної людини, і цей інтерес повинен бути тісно пов'язаний з пріоритетним ставленням до власного способу життя, власної рухової активності; зрештою, потрібне формування оздоровчо-рекреаційної системи, доступної для масового загалу [1; 2; 3].

Мета дослідження – дослідити тенденції впровадження новітніх технологій в оздоровчу індустрію сучасного фітнесу, охарактеризувати нові фітнес-програми і фітнес-технології, довести ефективність новітніх методик в оздоровленні населення.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося на базі фітнес-центру «Кротон» (Закарпатська обл., м. Іршава), було з'ясовано вплив регулярних занять оздоровчим фітнесом на рівень фізичного розвитку, функціональний стан і життєвий індекс жінок першого і другого зрілого віку (від 21 до 55

років). У педагогічному експерименті було задіяно розроблену нами комплексну експериментальну методику оздоровчого фітнесу для жінок з використанням елементів новітніх технологій. В процесі дослідження використовувалися такі методи: аналіз літератури, педагогічний експеримент, антропометричні, фізіологічні методи, методи математичної статистики.

Результати. На основі останніх досягнень теорії оздоровчої фізичної культури та фітнес-індустрії нами розроблено комплексну експериментальну методику оздоровчого фітнесу для дорослих жінок, яка містить одночасно елементи традиційних програм і новітніх фітнес-технологій (фітнес-системи "Ізотон", системи роботи на біговій доріжці, системи Pilates Mat). Результати проведеного педагогічного експерименту засвідчили покращення основних показників фізичного розвитку і функціонального стану жінок першого і другого зрілого віку в результаті регулярних занять оздоровчим фітнесом з використанням елементів новітніх технологій. Зафіксовано покращення середніх показників маси тіла на 2,24%, обводів талії – на 1,35%, обводів стегон – на 1,68%. Про покращення функціонального стану жінок свідчить позитивна динаміка показників ЧСС (на 4,14%), АТ систолічного (на 2,89%) і АТ діастолічного (на 1,5%), ЖЄЛ (на 6,18%). Середній показник життєвого індексу зріс на 8,03%. Статистичну достовірність позитивних змін усіх показників підтверджено методами математичної статистики.

Висновки.

1. Сучасні фітнес-технології мають ознаки одночасно педагогічних та оздоровчих технологій, вони будуються на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесом, сучасного обладнання. Нами виділено 4 види сучасних фітнес-технологій, які базуються на 4 основних напрямках: освіта, оздоровлення та рекреація, реабілітація, спорт (спортивний фітнес). Вони співвідносяться з чотирма основними сегментами фітнес-послуг, що розрізняються, крім іншого, ступенем інтеграції підходів оздоровчого спрямування.

2. Охарактеризовано та експериментально обґрунтовано ефективність комплексної експериментальної методики оздоровчого фітнесу для жінок з використанням елементів новітніх технологій для проведення оздоровчих занять в умовах сучасного фітнес-центру і доцільність її впровадження в роботу фізкультурно-спортивних організацій оздоровчої спрямованості.

Література.

1. Іваночко В. Експериментальне обґрунтування особливостей складання комплексів вправ для занять оздоровчими видами аеробіки / В.

Іваночко, В. Завійська // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць у галузі фізичної культури та спорту. Вип.10: У 4-х т. – Львів: НВФ "Українські технології", 2016. – Т. 1. – С. 205-209.

2. Кренделева В. Фітнес як засіб оздоровлення жінок другого зрілого віку / В. Кренделева // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць Волинського національного університету ім. Лесі Українки. – Т. 2. – Луцьк, 2008. – С. 155-159.

3. Сологубова С. В. Доцільність поєднання різних видів фітнесу під час побудови програми тренування для жінок зрілого віку / С. В. Сологубова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Випуск № 12. – Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2017. – С. 50-55.

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Клим Мирослава

Науковий керівник С.Г. Лисенчук

Вступ. У сучасному спорті вищих досягнень особливий інтерес представляє масовість і розвиток жіночого спорту. Жінки приймають участь у змаганнях у тих видах спорту, які в минулому вважалися суто чоловічими [2].

Більшість фахівців використовують в тренувальному процесі загальноприйняту методіку підготовки для чоловіків, що може не лише не розкрити в спортсменці потенціал на максимально можливий результат для неї, але й негативно вплинути на її здоров'я. Проблема підготовки жінок-спортсменок набуває великої актуальності на сучасному етапі розвитку спорту, оскільки у тренувальному процесі спортсменок не завжди враховуються особливості впливу навантажень різного обсягу та інтенсивності на організм жінки [1].

Мета дослідження. Науково обґрунтувати та розробити побудову тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у вільній боротьбі, на основі гендерних особливостей.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося на базі відділення боротьби СОК ДЮСШ м. Мукачева та школи вищої спортивної майстерності м. Києва. Дослідження проводилось серед висококваліфікованих спортсменок-борців, у якому взяло участь спортсменки віком 18-29 років, зі стажем тренувань не менше 7 років. В процесі дослідження

використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, фізіологічні методи дослідження, психофізіологічні методи дослідження, тестування рівня спеціальної та загальної працездатності, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Результати. В ході досліджень виявленні зміни психофізіологічних показників, спортсменок-борців в залежності від фаз менструального циклу (МЦ):

- дослідження показників базальної температури і календарний метод показали, що у спортсменок, що беруть участь в експерименті, МЦ знаходиться в межах фізіологічної норми – від 21 до 31 дня ($28,3 \pm 1,33$). Двофазна базальна температура тіла указує на МЦ без порушень: перша фаза циклу супроводжується нижчим, а друга – вищим рівнем температури.

- дослідження маси тіла спортсменок змінюється впродовж МЦ, підвищуючись в передменструальній і менструальній фазах, це узгоджується з даними літературних джерел присвячених жіночому спорту, ми вважаємо цей факт важливим для спортсменок, що спеціалізуються у вільній боротьбі при плануванні своїх виступах на змаганнях де вагові категорії суворо регламентовані правилами змагань FILA (Міжнародна федерація любительської боротьби)

- з метою виявлення змін психоемоційного стану спортсменок-борців в динаміці МЦ в дослідженні використовувався психодіагностичний тест САН (самопочуття, активність, настрої). В процесі тестувань було встановлено, що найбільш сприятливий і оптимальний психоемоційний стан є в постменструальній (II фаза) і постоваріальній (IV фаза) фази, погіршенням самовідчуттів в менструальну (I фаза) предменструальну фази (V фаза) та оваріальну фази циклу.

- у процесі проведення обстеження спортсменок нас також цікавило питання про характер впливу циклічних змін концентрації статевих гормонів в крові жінок на функціональний стан нейродинамічних процесів головного мозку. ЦНС набуває особливий інтерес у зв'язку зі спеціальним значенням швидкості нервових процесів в період формування і автоматизації рухових навичок при занятті спортом. Дані показники визначали за допомогою тепінг-тесту.

Висновки.

В процесі дослідження нами встановлено, що найбільше частота і коефіцієнти кореляції повторних рухів знижується в передменструальну і менструальну фази, і відповідно глибший ступінь розвитку втомлюваності.

Динаміка спеціальної працездатності кваліфікованих спортсменок у вільній боротьбі, у різні фази МЦ має такі особливості:

- під час тесувань по спеціально розробленим тестам спортсменки борці демонстрували високі показники розвитку фізичних якостей, але вони мали циклі зміни відносно фаз менструального циклу. Швидкісно-силові показники найвищий бал мали у постовуляторну та пост менструальну фази у межах 4,8 та 4,9 бала, найнижчі показники сили, швидкості та спритності зафіксовані у предменструальну, менструальну, а також овуляційну фази у межах 3,6 до 4,0 балів. В той час як найвищий показник гнучкості спортсменки продемонстрували у менструальну та передменструальну фази до 4,0 балів.

- результати коефіцієнту спеціально працездатності в борцівському анаеробному тесті мали такі показники: 1,10 у.од у менструальну, у постменструальну 1,13 у.од, 1,09 у оваріальну, у постовуляторну 1,15 у.од., а у предментруальну 1,11 у.од. як бачимо найвищий коефіцієнт 1,15 у.од та 1,13 у.од у пост менструальну фази.

- критерії оцінювання ведення борцівських сутичок нами визначались у кількості перемог, активності ведення поєдинку, надійності захисту та ефективності боротьби. Найбільша кількість виграних сутичок 86 % було відмічено у постовуляторну фазу та 84 % у постменструальну, найнижчий показник 67% у оваріальну та предменструальну фази, а у менструальну 69%. Активність, тобто середній бал за сутичку 3,9 бали був у постовуляторну фазу, найвищий показник 4,5 бали у постменструальну, а найнижчий у оваріальну та передменструальну фази 2,5, менструальна фаза 3,5. Найбільша кількість програних балів спостерігалось у перед менструальну та оваріальну фази циклу, найнижчий показник у постменструальну та поствуляторну фази.

Література.

1. Йорданська Ф.А. Морфофункціональні можливості жінок в процесі довготривалої адаптації до навантажень у сучасному спорті // Теорія і практика фіз.культури. – 1999, № 6. – С. 43-50.

2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 1997. – 583 с.

КРИТЕРІЇ ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ЛИЖНОМУ ОРІЄНТУВАННІ

Клим Павло
Науковий керівник І.Б. Грибовська

Вступ. Спортивне орієнтування на лижах – це вид спорту, суть якого полягає у швидкому пересуванні по незнайомій місцевості з метою найшвидшого знаходження контрольних пунктів за допомогою карти і компаса. Шлях від одного контрольного пункту до наступного спортсмен обирає самостійно [1].

Орієнтування один з не багатьох видів спорту в яких учасники змагань діють індивідуально, без нагляду тренерів, суддів, глядачів, навіть суперників. Тому для досягнення мети потрібна висока психологічна підготовка, прояв наполегливості, рішучості, сміливості [3].

Результат школяра в значній мірі залежить від уміння швидко і точно виконувати багато складних тактичних розрахунків в постійно змінній ситуації, а вірна оцінка обстановки і прийняття на її основі рішення, складає одну із головних задач орієнтування на місцевості [2].

Мета дослідження. Визначити чинники формування адаптації організму старшокласників до впливу фізичних навантажень.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося на базі Закарпатського центру туризму краєзнавства, екскурсій і спорту учнівської молоді, м. Ужгорода. Дослідження проводилось серед школярів старших класів, юнаків, які займаються лижним орієнтуванням. В процесі дослідження використовувалися такі методи: аналіз літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; методи медико-біологічного контролю та методи математичної статистики.

Результати. За результатами дослідження, фізична діяльність юних лижників-орієнтувальників характеризується умінням зберігати високий рівень психічних процесів в умовах зростаючої фізичної втоми. У школярів старших класів, які займаються спортивним орієнтуванням на лижах нами встановлено значний приріст вибухової сили м'язів ніг. За показниками тесту Абалакова на 2,6 см, а за показниками стрибка в довжину з місця результати покращилися на 2,8 см. Рівень розвитку загальної витривалості значно підвищився. Так, середньогруповий час подолання дистанції на лижах знизився на 23 сек. при тому, що деякі школярі покращили цей показник витривалості більш ніж на 50 сек. Це свідчить про те, що у орієнтувальників

значно підвищилися функціональні можливості організму що позитивно впливатимуть як на ріст спортивних результатів, так і їх фізичної працездатності в цілому. Рівень розвитку швидкості та сили юних орієнтувальників покращилися, але ці показники не мають статистичної достовірності.

Рівень фізичної працездатності школярів старших класів, які займаються лижним орієнтуванням, за показниками тесту PWC170, покращився на 179,72 кгм/хв. Що свідчить про позитивний вплив занять лижним-орієнтуванням на розвиток функціональних систем організму, зокрема серцево – судинної та дихальної системи.

Заняття лижним орієнтуванням позитивно впливає на показники максимального поглинання кисню школярів старших класів. На першому етапі дослідження, цей показник встановлено на рівні 4565 мл. Після проведеного нами навчально-тренувального процесу, показник МПК статистично достовірно зріс до 4870 мл.

Висновки.

1. У школярів старших класів, які займаються спортивним орієнтуванням на лижах нами встановлено значний ($P < 0,05$) приріст вибухової сили м'язів ніг. За показниками тесту Абалакова на 2,6 см, а за показниками стрибка в довжину з місця результати покращилися на 2,8 см. Рівень розвитку загальної витривалості значно підвищився ($P < 0,05$). Так, середньогруповий час подолання дистанції на лижах знизився на 23 сек. при тому, що деякі школярі покращили цей показник витривалості більш ніж на 50 сек. Це свідчить про те, що у орієнтувальників значно підвищилися функціональні можливості організму що позитивно впливатимуть як на ріст спортивних результатів, так і їх фізичної працездатності в цілому. Рівень розвитку швидкості та сили юних орієнтувальників покращилися, але ці показники не мають статистичної достовірності.

2. Як видно з представлених результатів, фактор, що відображає здатність зберігати високий рівень психічних процесів в умовах наростаючого фізичного стомлення, зберігає своє ведуче положення і наприкінці 1-річного етапу підготовки. Його внесок у загальну дисперсію зріс до 59,9%. На 2-і місце вийшов фактор технічної підготовленості, його внесок в узагальнену дисперсію вибірки складає 11,1%. Фактор III, на частку якого приходить 7,6% загальної дисперсії вибірки, поєднує швидкісно-силові показники орієнтувальників 15-17 років. Фактор IV, що виділився при аналізі, складає 4,3% загальної дисперсії вибірки. Він виявляє істотну кореляцію з оперативною пам'яттю.

Література.

1. Елаховський С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах. М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 1997. – 583 с.
3. Тищенко П.Л., Галов М.И., Бойчее К.П. Контроль за точностью движения в спортивном ориентировании. - К.: Олимпийская литература, - 1979. -69 с.

СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ ВАЖКОАТЛЕТІВ ЗАКАРПАТСЬКОЇ ОБЛАСТІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Ковач Іван
Науковий керівник А.А. Федорішко

Вступ. Серед таких популярних зараз силових видів спорту як пауерліфтинг, бодібілдинг, кросфіт, гирьовий спорт, важка атлетика, саме остання посідає особливе місце, бо є єдиним видом спорту силового спрямування, який входить до програми Ігор Олімпіади. Останніми десятиліттями простежується тенденція до зменшення віку осіб, котрі займаються подібними видами спорту, особливо це стосується важкої атлетики, до занять якою у групах початкової підготовки ДЮСШ допускаються учні з 10-ти років.

Проте широке використання методів важкоатлетичного спорту у системі фізичного виховання підлітків і досі стримується хибною думкою про шкідливість для їхнього здоров'я застосування обтяжень граничної або близькограничної ваги. Поряд з тим, початок занять цим видом спорту у ранньому підлітковому віці вже понад 30 років успішно практикується як за кордоном, так і у нашій країні, зокрема у Закарпатській області. За даними департаменту освіти і науки, молоді та спорту Закарпатської облдержадміністрації станом на січень 2021 року у 18-ти групах базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл, які комплектуються спортсменами віком 12-15 років, котрі знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки, займаються 154 юних важкоатлетів.

Актуальність дослідження диктується недостатньою вивченістю цього виду спорту в аспектах практичної побудови ефективної системи підготовки юних важкоатлетів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням

вікових особливостей їхнього організму щодо здатності витримувати значні тренувальні навантаження.

Мета дослідження. Дослідження системи тренувального процесу важкоатлетів Закарпатської області на етапі спеціалізованої базової підготовки та її вдосконалення шляхом застосування варіаційного методу спортивного тренування.

Матеріали і методи. Дослідження виконувались на базі Ужгородського національного університету і таких дитячо-юнацьких шкіл Закарпатської області: КОДЮСШ «Спартак», обласна ДЮСШ ФСТ «Колос», Свалявська та Великоберезнянська ДЮСШ МОН України. У дослідженні взяли участь 60 важкоатлетів чоловічої статі віком 12-15 років. У процесі дослідження використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури та узагальнення передового досвіду спеціалістів-практиків у галузі важкої атлетики; педагогічні спостереження; анкетування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати. Результати досліджень дали змогу виявити низку загальних і окремих положень, які необхідно враховувати при плануванні багаторічного навчально-тренувального процесу, а також їх доцільно поширити й на інші аналогічні групи вправ. Встановлені найвищі темпи зростання результатів у підвідній силовій вправі – присіданні з штангою на плечах. Встановлено, що темпи зростання змагальних результатів більш високі у період статевого дозрівання підлітків (13-15 років). Темпи зростання мають переважно стрибкоподібний характер і залежать від виду вправи, величини обтяження, віку або стажу тренування і кваліфікації спортсмена. Для досягнення оптимального прогресу в спортивних результатах варто завжди варіювати величину обтяження не лише у циклах підготовки, а й при побудові багаторічного тренувального процесу з врахуванням виявлених загальних і окремих закономірностей для силових і складно-технічних вправ.

Висновки.

1. Підготовка важкоатлетів на етапі спеціалізованої базової підготовки відзначається вираженою спеціалізацією навчально-тренувального процесу спортсменів, а їхня силова підготовка є основним компонентом усіх періодів спортивної підготовки. Встановлено, що у теорії та методиці важкої атлетики досі не сформована єдина система підготовки юних спортсменів.

2. Застосування дозованих навантажень в експериментальному періоді показало, що зростання результатів у ривку у кожній підгрупі відбувалося різними темпами.

Література.

1. Алабин В. Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В. Г. Алабин, А. В. Алабин, В. П. Бизин. – Харьков: Основа, 1993. – 244 с.

2. Важка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю // Програму підготували В.Г. Олешко, Б.М. Лобко, К.В. Ткаченко. - К.: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту України, 2018. - 91 с.

3. Олешко В. Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці: підруч. для студ. закл. вищої освіти з фізичного виховання і спорту України / В. Г. Олешко. – К.: вид-во Олімпійська література, 2018. – 332 с.

ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ГІМНАСТІВ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Костак Тетяна

Науковий керівник М.В. Щербей

Вступ. Актуальність досліджень підтверджується: по-перше тим, що силова підготовленість вважається невід'ємною частиною загальної фізичної підготовленості спортсменів у всіх видах спорту; по-друге, низький рівень розвитку силових здібностей значно погіршує функціональні можливості спортсменів; недостатня силова підготовленість може негативно впливати на результатах спортивної підготовки, знижувати поріг самовпевненості та самооцінки [1]. Проблема досліджень полягає в тому, що існує значна кількість методик вдосконалення силової підготовленості, а з іншого боку, їх використання не завжди є ефективним у зв'язку з недостатністю врахування тренувальної дії тих чи інших методів та засобів розвитку сили в сучасних умовах інтенсивного тренувального процесу [2, 3].

Мета дослідження. Вивчення стану силових здібностей у юних гімнастів та обґрунтування ефективних методів їх вдосконалення.

Матеріали і методи. Дослідження проводилися на базі ДВНЗ «УжНУ» та Закарпатського обласного палацу дитячої та юнацької творчості «ПАДЦЮН» в три етапи. До досліджень були залучені юні гімнасти віком від 11 до 15 років в кількості 18 осіб. Були використані такі методи: аналіз

літератури; педагогічне спостереження; опитування; інтерв'ю; відкрите анкетування; методи математичної статистики.

Результати. Обґрунтовано 4 комплекси вправ: два - для гімнастів жіночої та два – для гімнастів чоловічої статі. Перші комплекси - адаптовані до виконання на тренувальних заняттях в спортивній залі (комплекси № 1) і другі - адаптовані до самостійного виконання в домашніх умовах (комплекси № 2). До експериментальних комплексів увійшли вправи силової гімнастики і силового фітнесу. Під час досліджень визначено оптимальну кількість силових вправ, виконання яких є доступним в тижневому мікроциклі тренувань юних гімнастів. До комплексів включено по 6 вправ, виконання яких потребує від 10 до 15 хв., враховуючи інтервали відпочинку до 1 хв. Обґрунтовано окремо по два комплекси вправ для гімнастів жіночої та чоловічої статі: перші - адаптовані до виконання на тренувальних заняттях в спортивній залі; другі - адаптовані до самостійного виконання в домашніх умовах. Дослідженнями була підтверджена робоча гіпотеза про те, що експериментально обґрунтуванні комплекси силових вправ та методика їх виконання, в повній мірі забезпечують вдосконалення силових здібностей у юних гімнастів в підготовчому періоді спортивного тренування.

Висновки.

Перевірка експериментальних комплексів довела їх ефективність у вирішенні завдань вдосконалення силової підготовки гімнастів. Так, інтегральний показник силової підготовленості у гімнастів жіночої статі зріс в кінці експерименту з $3,1 \pm 0,2$ до $4,0 \pm 0,1$ балів ($P < 0,5$). Інтегральний показник силової підготовленості у гімнастів чоловічої статі зріс з $3,1 \pm 0,2$ до $4,0 \pm 0,1$ балів ($P < 0,5$).

Література.

1. Олешко В.Г. Силові види спорту. / В.Г. Олешко. К.: Олімпійська література, 1999. – С. 159-161.
2. Пилипко В.Ф. Атлетизм: Навчальний посібник. / В.Ф.Пилипко, В.В.Овсеєнко - Харків, «ОВС», 2007.- 136.
3. Товт В.А. Корекція силової підготовленості студентів жіночої статі засобами гімнастики і фітнесу/ В.А.Товт, В.В.Звонар, В.М.Мельник, В.Я.Сусла: Науково-практичний журнал «Україна. Здоров'я нації, № 2(55) 2019 р. - С.206-207.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР ВИЗНАЧЕННЯ І ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ТА СУЧАСНІ МЕТОДИ ЇЇ ОПТИМІЗАЦІЇ

Костенко Софія
Науковий керівник В.Г. Тулайдан

Вступ. Серед різноманіття видів фізичного вдосконалення й оздоровлення людини виділяють оздоровчі види гімнастики, які відрізняються від інших засобів різноманітним вправ і можливістю широкої регламентації дій. Бурхливий розвиток оздоровчої фізичної культури й популяризація гімнастики дає певний поштовх до появи її оздоровчих різновидів. Найбільшу популярність серед жінок у практиці фізкультурно-оздоровчої роботи мають різноманітні види оздоровчої гімнастики: ритмічна гімнастика, аеробіка, каланетика, шейпінг, тощо.

Мета роботи – дослідити вплив занять оздоровчими видами гімнастики на фізичну підготовленість жінок I-го зрілого віку.

Матеріали і методи. Для дослідження ефективності розробленої програми на показники фізичної підготовленості жінок застосовувався комплекс тестів “Єврофіт”, який дозволив визначити рівень фізичної підготовленості жінок I зрілого віку, які займаються оздоровчими видами гімнастики. Тести були проведені на початку дослідження та після тримісячної програми з шейпінгу. База дослідження: фітнес-клубу “BODYZONE”. В дослідженні брали участь 15 жінок I-го зрілого віку.

У процесі дослідження використано такі методи:

1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури.
2. Педагогічні методи (анкетування, педагогічне спостереження, педагогічне тестування).
3. Статистичні методи.

Після тримісячного використання розробленої нами програми з шейпінгу, покращилися показники фізичної підготовленості жінок I-го зрілого віку, які були учасницями дослідження.

Аналіз рівня розвитку фізичних якостей жінок I-го зрілого віку свідчить, що найбільше під впливом розробленої оздоровчо-тренувальної програми у жінок покращилися показники витривалості та координаційні можливості.

Висновок. При оцінці фізичної підготовленості жінок I зрілого віку, які займаються оздоровчими видами гімнастики виявлено ефективність розробленої методики занять з шейпінгу. За період дослідження, показники

жінок I-го зрілого віку дали зрушення в бік покращення фізичної підготовленості, що підтверджує ефективність даної методики.

СТАН ВОЛОНТЕРСЬКОГО РУХУ В СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ТА ШЛЯХИ ЄВРОІНТЕГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ ЩОДО РЕАЛІЗАЦІЇ ЙОГО ДІЯЛЬНОСТІ

Кофель Ганна
Науковий керівник І.Б. Грибовська

Вступ. Волонтерство є однією зі складових не лише сучасного олімпійського руху, а й загальних принципів існування громадянського суспільства в Європі та світі. Зазвичай волонтерами вважають молодих людей, студентів, але практика залучення волонтерів МОК показує, що до цієї діяльності запрошуються й люди старшого віку, які мають великий досвід та більший вільний час.

Недостатньо розроблені, досліджені та висвітлені питання волонтерського руху, його потенціалу, організаційних засад, нормативно-правового забезпечення, обізнаності населення, та ін. обумовили тему нашого дослідження.

Мета дослідження. Вивчити та проаналізувати стан сучасного волонтерського руху в сфері фізичної культури і спорту та обґрунтувати шляхи вдосконалення євроінтеграційних процесів в Україні.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося на базі Національного олімпійського комітету в рамках проведення всеукраїнських проєктів «Олімпійський день», «Олімпійський урок», «Олімпійське лелеченя», #OlympicLab, направлених на популяризацію олімпійського руху, формування у населення навичок здорового способу життя, виховання у молоді почуття патріотизму, здобутки українських спортсменів-олімпійців. Загалом у дослідженні прийняло участь 100 учасників, які брали активну участь у проєктах та заходах НОК України в якості волонтерів. Це були студенти різних курсів, а також магістранти Національного університету фізичного виховання та спорту України, Академії внутрішніх справ України та ін. В процесі дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; системний метод; аналіз та синтез; класифікація; опис та спостереження.

Результати. Україна, як рівноправна учасниця олімпійського руху, а останнім часом також заявила про себе як професійний організатор змагань

європейського та світового рівнів, вкрай потребує прогресу у розвитку волонтерського руху, адже це об'єднуватиме суспільство, прививатиме світлі ідеї взаємодопомоги та самоорганізації, використовуватиме людський потенціал і набутий досвід.

У 2018 році відсоток тих, хто впродовж нього займався волонтерською діяльністю в Україні у різних сферах, зріс з 12% до 18%. Про це свідчать результати опитування, проведеного фондом «Демократичні ініціативи» імені Ілька Кучеріва і соціологічною службою Центру Разумкова. «Найвищий рівень волонтерства спостерігається серед молоді (24%), а регіонально – на заході (21%) та у центрі (22%) і значно нижчий – на півдні (11%) та сході (14%)», – йдеться в повідомленні. Дане опитування фонду «Демократичні ініціативи» та Центру Разумкова тривало з 19 до 25 грудня 2018 року в усіх регіонах України за винятком Криму та окупованих територій Донецької та Луганської областей. Були опитані 2017 респондентів віком від 18 років. Теоретична похибка вибірки не перевищує 2,3%.

Волонтерство в Україні тільки поступово нарощує темпи свого розвитку, але має гарні перспективи на майбутнє. Якщо в 2011 році, за оцінками ООН, волонтерський досвід мали лише 3-4%, то за дослідженням GfK Ukraine, проведеним у листопаді 2014 року, такий досвід мали вже 23% українців, з них 9% почали займатися волонтерством у період з листопада 2013 року. Більше половини українців (62%) визнає роль волонтерів у політичних змінах, а 81% схильні вважати волонтерський рух обов'язковою складовою громадянського суспільства.

Висновки.

Проведення зазначеного дослідження, опитування фахівців, волонтерів, організаторів дозволило визначити наступні напрямки щодо реалізації спортивної волонтерської діяльності:

- інформування громадськості через ЗМІ, офіційні сайти громадських організацій, інших інституцій про проведення спортивних заходів та запрошення до роботи у якості волонтера;
- всебічну популяризацію роботи волонтерів як суспільно необхідної діяльності, піднесення їх ролі у суспільстві тощо;
- розробка та затвердження регламентуючих діяльність волонтерів документів організації;
- створення центрів, служб, баз даних волонтерів з метою їх подальшого залучення, використовуючи певну структуру, знання та досвід;
- визначення осіб, які відповідно до досвіду, посадових обов'язків, професійних навичок можуть займатись набором волонтерів, організацією їх діяльності тощо;

- налагодження взаємозв'язків між громадськими організаціями, органами виконавчої і місцевої влади, окремими громадянами щодо здійснення волонтерської діяльності тощо;
- проведення семінарів, конференцій, лекцій з обміну досвідом, опрацювання подальших шляхів та рішень, підведення підсумків тощо.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

Кошут Артур
Науковий керівник О.А. Томенко

Вступ. Боротьба є популярним видом спорту в нашій країні, але слід враховувати, що кожний етап багаторічної підготовки має конкретні завдання на різних етапах. При побудові багаторічної підготовки спортсменів різних видів спорту потрібно забезпечувати таку організацію тренувального процесу, що буде помітно дозволяти ускладнювати тренувальну програму від одного етапу підготовки до іншого [2].

Як під час тренувань на початковому етапі, так і у тренуваннях професіоналів велика увага приділяється розвитку швидкісно-силових здібностей, так як до арсеналу боротьби входить дуже багато технічних дій, виконання яких без вкладання в них належно розвинутої швидкісної або вибухової сили немає сенсу [1].

Мета дослідження. Розробити методику розвитку швидкісно-силових якостей на початковому етапі спортивної підготовки борців вільного стилю.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося на базі відділення боротьби СОК ДЮСШ м.Мукачева. У дослідженні взяли участь 16 борців віком від 10 до 12 років. В процесі дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент); медико-біологічні методи дослідження та методи математичної статистики.

Результати. Впродовж підготовчого періоду покращився стан кардіо-респіраторної системи борців. Життєва ємність легень – максимальна кількість повітря, яке можна видихнути після максимального глибокого вдиху. ЖЄЛ характеризує вентиляційну функцію легень, є показником фізичного розвитку і залежить від віку, статі, розміру тіла, розвитку дихальних м'язів, які особ-ливо розвинені у тренуваних людей. Під впливом

тренувань ЖЄЛ зростає. За результатами дослідження даний показник статистично достовірно покращився на 329,8 мл, що становить 8,47 %.

Найбільший приріст результатів тестування борців впродовж підготовчого періоду зафіксовано у показниках, які характеризують швидкісно-силові якості. Зокрема, результат стрибка у висоту з місця покращився з 48,7 см у втягуючому мезоциклі до 57,4 см – у передзмагальному.

Слід зазначити, що найбільш суттєві позитивні зміни функціонального стану серцево-судинної системи спостерігалися в експериментальній групі борців 10-12 років.

Тільки у цій групі юних спортсменів спостерігалися достовірно менші, порівняно з контрольною групою, величини індексу напруги серцево-судинної системи (на $27,69 \pm 1,09\%$), індексу вегетативної рівноваги (на $32,84 \pm 1,11\%$) та вищі значення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи (на $35,79 \pm 1,59\%$).

Спостерігається також поступове покращення результативності виконання тестів з фізичної підготовленості. Зміну зафіксовано у показниках, які характеризують швидкісно-силові якості: стрибок у висоту з місця збільшився в середньому на 8,7 см (17,86 %), стрибок у довжину з місця – на 9,1 см (3,59 %), кидок набивного м'яча – на 1,1 м (11,96 %).

Висновки.

1. Результати констатувального експерименту дозволили встановити, що в усіх борців 10-12 років, які займалися за стандартною програмою ДЮСШ з боротьби не відзначалося суттєвих змін рівня їх фізичної та функціональної підготовленості:

- незалежно від віку на початку підготовчого періоду для борців були характерні середні величини рівня їх загальної фізичної працездатності, аеробних можливостей, швидкісних, швидкісно-силових і силових здібностей, рівнів розвитку спритності і гнучкості, а також функціонального стану провідних фізіологічних систем організму (серцево-судинної та дихальної);

- після констатувального експерименту у борців, які взяли участь у дослідженні, не відзначалося статистично достовірних змін показників їх фізичної та функціональної підготовленості: приріст рівня фізичної підготовленості склав з $4,02 \pm 1,44\%$ на $5,11 \pm 1,45\%$, рівня функціонального стану серцево-судинної системи $7,10 \pm 1,40\%$ на $11,00 \pm 1,49\%$, а рівня функціонального стану системи зовнішнього дихання $3,45 \pm 1,89\%$ на $6,76 \pm 1,48\%$.

2. У спортсменів експериментальної групи 10-12 років (етап попередньої базової підготовки) реєструвалися достовірно вищі, ніж в контрольній групі, величини показників, які характеризують їх швидкісні (на $5,22 \pm 1,27\%$), швидкісно-силові (на $8,39 \pm 1,51\%$), силові (на $15,44 \pm 1,76\%$) здібності, рівень розвитку спритності (на $9,42 \pm 1,45\%$), гнучкості (на $17,80 \pm 1,66\%$), загальної витривалості (на $6,45 \pm 1,32\%$), загальної фізичної працездатності (на $9,75 \pm 1,23\%$), а також вищі значення загального рівня фізичної підготовленості (на $19,79 \pm 1,46\%$), функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму (відповідно на $21,65 \pm 1,57\%$ і $23,90 \pm 1,46\%$);

Література.

1. Арзютов Г.М. Методика ефективного навчання техніки в єдиноборствах / Г.М. Арзютов, П.М. Агеев, С.В. Саенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова (Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт / : 36. наук. праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. – Випуск 12. – С. 3–6.

2. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена / В.Н. Платонов, К.П. Сахновский. – К.: Рад. шк., 1988. – С. 135-141.

ЄВРОПЕЙСЬКІ ЮНАЦЬКІ ОЛІМПІЙСЬКІ ФЕСТИВАЛІ – ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ ТА ПРОВЕДЕННЯ, НОВИЙ ДОСВІД ДЛЯ УКРАЇНИ

**Кул Євгеній
Науковий керівник В.В. Веселова**

Вступ. За останній період доволі яскраво простежується з якою силою пропаганда і популяризація спорту та олімпійського руху в усьому світі набирає власних обертів, іноді займаючи першу сходинку суспільного життя міжнародної спільноти, а проведення таких змагань, як Олімпійські Ігри, Європейські ігри, Європейські юнацькі Олімпійські фестивали стають символом престижу та відповідальності для міст-організатором, країн, де вони проводяться на їх Урядів. Кожен такий захід стає можливістю не лише показати свої здобутки та позмагатись зі своїми конкурентами, а й відчутти дух дружби, поваги до інших народів, культур незалежно від раси, віросповідання, статі.

Мета дослідження. Дослідити досвід проведення Європейських юнацьких Олімпійських фестивалей (ЄЮОФ), організаційно-структурні питання, управлінську діяльність міжнародних та національних олімпійських організацій при підготовці мультиспортивних заходів європейського масштабу.

Матеріали і методи. Методика даного дослідження включає загальнонаукові методи логічного, порівняльно-правового, системного дедуктивного, структурно-функціонального, соціологічного аналізу та емпіричного дослідження, на підставі яких формуються загальні вимоги до визначень, понять дефініцій та їх узагальнення.

Серед опитувань і спостережень у процесі дослідження використовувалось анкетування дітей та молоді віком від 14 до 18 років, яка за віком співпадає з віком учасників ЄЮОФ.

Результати. Акцент дослідження було зроблено на діяльності головного олімпійського «гравця» континентального олімпійського руху – Європейських Олімпійських комітетів, а також Національних олімпійських комітетів, європейських та міжнародних олімпійських федерацій

Також досліджено структуру та широкий спектр завдань і напрямів діяльності Європейських Олімпійських Комітетів та безпосередньої організації та проведення ЄЮОФ.

Враховуючи намір Президента України, той факт, що Україна майже 30 років бере участь у Європейських юнацьких Олімпійських фестивалях, але жодного разу навіть не брала участі у поданні заявки на проведення цього заходу, наявність необхідної інфраструктури, бажання місцевої влади стати організатором такого поважного заходу в регіоні місто Буча за підтримки Національного Олімпійського комітету вирішило подати себе у якості міста - організатора.

З цією метою нами також було проведено анкетування щодо важливості проведення такого заходу для місцевих жителів.

Відповідно до висновків проведеного нами опитування більшість дітей та молоді взагалі не обізнані з проведенням ЄЮОФ у Європі (87 %), а також важко відповідали на додаткові запитання навіть щодо Олімпійських ігор (дат та місць проведення).

Переважає більшість респондентів (95 %) вважає проведення міжнародних спортивних заходів для юних спортсменів важливими з точки зору набуття змагального досвіду, знайомства з іншими атлетами, культурами, обміну знаннями, практиці застосування іноземних мов у спілкуванні, представленні своєї країни, здобуття медалей на престижних змаганнях тощо.

Близько 2/3 опитаних (69 %) зазначили, що хотіли б, щоб у їхньому місті відбувся такий захід як Європейський юнацький Олімпійський фестиваль. Це, на їх думку, додало позитивного іміджу місту, регіону, країні.

Майже усі учасники анкетування (91 %) зазначили, що із задоволенням відвідали б заходи в рамках проведення ЄЮОФ, підтримали українських учасників, особливо якщо б ціна на квитки була доступною або їх роздавали у їх навчальних та спортивних закладах.

Висновки.

1. Проведення в Україні ЄЮОФ надало б позитивного поштовху розвитку спортивної інфраструктури, в тому числі й відповідно до програми Президента України Велике будівництво», залучення фінансових інвестицій, підвищення іміджу нашої країни як професійного організатора мультиспортивних змагань

2. Резюмуючи результати досліджень цієї роботи, головним висновком є те, що олімпійський рух є об'єднувачим гравцем світового та національного суспільства. На сьогодні, належність до олімпійського руху, участі у проведенні мультиспортивних заходів створює для Оргкомітету, НОК додаткові можливості престижу та особливої ваги не тільки у спортивному середовищі, але й особливого визнання на міжнародному та національному рівнях.

ПОКАЗНИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПРИРОДНИЧО-ГУМАНІТАРНОГО ФАХОВОГО КОЛЕДЖУ ДВНЗ «УЖНУ» З РІЗНИМ РІВНЕМ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Літак Вероніка
Науковий керівник В.М. Мельнік

Вступ. Проблема збереження здоров'я молоді є одним із пріоритетних напрямків ґрунтовних наукових досліджень. Низка дослідників займається вивченням фізичного розвитку та стану здоров'я дітей і молоді, які проживають у різних еколого-географічних регіонах нашої країни. Сьогодні спостерігаємо тенденцію до погіршення стану здоров'я студентів, що виявляється у збільшенні їх кількості у спеціальній медичній групі, а також у збільшенні кількості тих юнаків і дівчат, які після медичного огляду звільняються від занять

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи студентів на кафедрі фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ».

Мета дослідження – визначення та оцінка рівнів соматичного здоров'я та розвитку фізичних якостей студентів старших курсів Природничо-гуманітарного фахового коледжу ДВНЗ «УжНУ».

Матеріали і методи. Дослідження проводилися на базі кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет». У ньому прийняли участь 50 студентів старших курсів Природничо-гуманітарного фахового коледжу ДВНЗ «УжНУ», чоловічої статі віком 16-17 років.

У процесі дослідження використалися наступні методи:

- 1) аналіз і узагальнення літературних джерел;
- 2) педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження; педагогічне тестування);
- 3) фізіологічні методи дослідження (антропометрія, пульсометрія, тонометрія, спірометрія, динамометрія);

У результаті проведених нами досліджень було встановлено, що більше половини (52%) студентів досліджуваної вікової групи мають низький та нижче середнього рівні фізичного здоров'я, середній – 30%, вище середнього – 14% і високий лише 8 %.

Враховуючи той факт, що безпечний рівень здоров'я визначається тільки у представників з вище від середнього та високим рівнем здоров'я, то можна зробити висновок, що серед досліджуваної вікової групи студентів тільки 22% мають безпечний рівень, а решта 78% знаходяться за його межами.

Оцінювання показників розвитку фізичних якостей студентів нами здійснювався на основі результатів, які студенти показали при виконанні тестів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (учні старшого шкільного віку, слухачі навчальних закладів, що надають повну загальну середню освіту (17 років)).

Висновки.

1. Нами в ході дослідження було встановлено, що у цілому незадовільну фізичну підготовленість мають більше половини досліджуваних студентів чоловічої статі, причому найгірші показники зафіксовані у тестах для оцінки загальної витривалості, сили. Спостерігається залежність, чим вищий рівень фізичного здоров'я досліджуваних чоловіків, тим вищі показники розвитку фізичних якостей.

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВОЇ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ

Лобачева Анастасія
Науковий керівник Т.В. Хома

Вступ. Компетентнісний підхід до підготовки фахівців зумовив якісно нові підходи до організації освітнього процесу. Ці зміни торкнулися й підготовки фахівців фізичної культури і спорту, зокрема тренерів-викладачів, як активних, здатних до впровадження інноваційних підходів у навчально-тренувальному процесі, конкурентоспроможних у сучасних умовах. Важливо зацікавити учнів не тільки до тимчасових занять спортом, а й мотивувати їх до систематичних тренувань, досягнення високих спортивних результатів, збереження власного здоров'я, усвідомлення важливості ролі спорту в житті, ціннісного ставлення до фізичного стану.

Це потребує належної організації профорієнтаційної роботи із залучення дітей до занять фізичною культурою. Одним з ефективних засобів і методів є впровадження під час тренування рухливих ігор. У процесі рухливої гри її освітня, розвивальна й виховна функції діють у тісному взаємозв'язку, гра розширює пізнавальні можливості дітей, здійснює оздоровчий вплив на організм.

Саме від ефективності діяльності тренера залежить гармонійність розвитку учнів, бажання працювати на результат, бути у формі. Раціональним стає питання не тільки розвитку фізичних якостей, а й навчання вихованців нестандартного мислення, здатності вирішувати багатофакторні завдання, моделювати ситуацію та знаходити оптимальні шляхи її розв'язання, виховувати відповідальність за власні вчинки, уміння співпрацювати в колективі, уникати проявів булінгу. Підготовлені в закладах вищої освіти тренери-викладачі мають володіти не тільки певною системою знань, а й уміти творчо, раціонально застосовувати їх на практиці, постійно вдосконалюючи власні ресурси, розробляючи оригінальні диференційовані методики використання рухливих ігор у навчально-тренувальному процесі, мати сформовану професійну компетентність, визначену Стандартом вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Питання підготовки майбутніх тренерів-викладачів до застосування ігрових технологій розглядали науковці Ю. Кулаков, О. Вертелецький, В. Богатир [2], В. Кучер, І. Григус [3], Т. Круцевич, Н.Пангелова [1] та інші.

Мета дослідження. Визначити шляхи підготовки майбутніх тренерів-викладачів до застосування ігрової технології навчання.

Матеріали і методи. Дослідження проводилися на базі спортивно-оздоровчого комплексу ДВНЗ «Ужгородського національного університету». У ньому взяли участь 37 студентів 2 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Використано методи дослідження: аналіз довідкової, науково-методичної, спеціальної літератури, узагальнення, анкетування, тест-опитувальник визначення сформованості пізнавально-діяльнісного компонента на виявлення обізнаності студентів з ігровими методами навчально-тренувального процесу та готовності до їх впровадження, педагогічний експеримент, метод статистичної обробки інформації.

Результати. Організація дослідження проходила в три етапи. Перший етап передбачав ознайомлення з науково-методичною та спеціальною фаховою літературою та визначення змісту базових понять, а саме: «підготовка», «гра», «технології», «ігрова технологія», «рухова гра». Їх зміст подавався відповідно до словників, зокрема з фахової термінології галузі фізичної культури і спорту та наукових досліджень вчених. Опрацьовано 30 джерел. Проаналізовано види рухливих ігор та їх застосування у процесі тренування, з'ясовано, що упровадження ігрової технології є складовою формування професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів.

На другому етапі для визначення рівня готовності майбутніх тренерів-викладачів до застосування ігрової технології було запропоновано анкетування «Ефективність застосування ігрових технологій в організації тренувального процесу», тест-опитувальник визначення сформованості пізнавально-діяльнісного компонента на виявлення обізнаності студентів з ігровими методами навчально-тренувального процесу та готовності до їх впровадження. Представлено комплекс ігрових завдань на розвиток фізичних якостей, що можуть застосовуватися у процесі тренування.

На третьому етапі обґрунтовано доцільність застосування комплексу ігрових завдань для майбутньої професійної діяльності викладачів-тренерів, проведено обробку та перевірку отриманих результатів дослідження на основі порівняння даних. Результати засвідчують доцільність упровадження в навчальний процес студентів вивчення комплексу ігрових технологій на розвиток фізичних якостей, що можуть застосовуватися тренерами-викладачами в навчально-тренувальному процесі.

Висновки

1. З'ясовано визначення ключових слів теми: «підготовка», «гра», «технології», «ігрова технологія», «рухова гра». Встановлено, що «підготовка» – запас знань, навичок, досвіду, набутий у процесі навчання,

практичної діяльності; «гра» розглядається як форма діяльності в умовних ситуаціях, що спрямована на відтворення і засвоєння суспільного досвіду, фіксованого у соціально закріплених способах здійснення предметних дій, у предметах науки і культури (особливий вид суспільної практики, який відтворює норми людського життя та діяльності, сприяє всебічному й гармонійному розвитку особистості); «ігрова технологія» – це цілісне утворення, що охоплює певну частину навчального процесу і об'єднане загальним змістом, сюжетом, персонажем». Ігрові технології сприяють не тільки активізації рухової діяльності, формують всебічно розвинену особистість.

2. Проаналізовано види рухливих ігор та їх застосування у процесі тренування. Встановлено, що рухливі ігри проводять у поєднанні із заняттями гімнастикою, легкою атлетикою, лижною підготовкою, спортивними іграми, плаванням. Уміння організовувати і проводити рухливі ігри з повною реалізацією їхньої мети є важливою складовою частиною професійної підготовки як вчителів фізичної культури, так і тренерів-викладачів. Розглянуто класифікацію ігор з позицій науковців, їх структурні компоненти, етапи проведення. Виокремлено малорухливі та рухливі ігри. Зазначено, що під час тренування рухливі ігри можуть застосовуватися на різних його періодах: підготовчому, змагальному та перехідному, особливості їх застосування, тривалість та методика проведення залежать від самого етапу тренування.

3. Результати тестування свідчать, що в експериментальній групі показники за творчим рівнем сформованості пізнавально-діяльнісного компонента вищі на 3,6%, а за продуктивним рівнем – на 3,8% у порівнянні з контрольною групою. Це свідчить про доцільність упровадження в навчальний процес студентів вивчення комплексу ігрових технологій на розвиток фізичних якостей, що можуть застосовуватися тренерами-викладачами в навчально-тренувальному процесі.

Література

1. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. №3. С. 109-114.

2. Кулаков Ю.Є. Вертелецький О.І. Богатир В.Г. Рухливі ігри з елементами спортивних ігор для учнів 1-8 класів: навчально-методичний посібник/За ред. Ю.Є. Кулакова О.І. Вертелецького. Богатиря В.Г. Миколаїв: МНУ, 2016. 92 с.

3. Кучер В.О., Григус І.М Застосування рухливих ігор та їх вплив на організм школярів. Педагогіка і психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2013. С. 39-43.

ВІДБІР ТА СПОРТИВНА ОРІЄНТАЦІЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ

Мавроматі Вікторія
Науковий керівник: М.В. Молнар

Вступ. Виявлення перспективних спортсменів, здатних досягнути високих результатів набуває особливої актуальності тому, що для їх досягнення спортсмен повинен мати необхідні морфологічні дані, унікальне співвідношення комплексу фізичних і психічних здібностей. Фахівці надають перевагу системному підходу при відборі.

Необхідність відбору обумовлена тим, що у різних людей ступінь тренуваності рухових навичок, фізичних, психічних й інших якостей різна. Найбільша складність - в умінні роздивитися у дитини комплекс якостей, які йому необхідні як висококваліфікованому баскетболісту і визначать успішність його майбутньої спортивної діяльності. Виявлення цих якостей зумовлює принцип комплексного підходу. Такий підхід дозволяє не тільки отримати значну інформацію про юного гравця, але й, зіставивши різні показники, намітити можливі шляхи формування спеціальних здібностей [1-5].

Мета дослідження. Визначається у науковому обґрунтуванні організації і проведенні спортивного відбору і орієнтації юних баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Метеріали та методи. Дослідження проводилися на базі Закарпатської дитячо-юнацької спортивної школи м. Ужгород. В дослідженнях взяли участь 12 юнаків баскетболістів віком 14-16 років.

Результати дослідження дають змогу рекомендувати розроблену методику підготовки юнаків 14 - 16 років на заняттях з баскетболу в дитячо-юнацьких спортивних школах, секційних заняттях в загальноосвітніх школах, коледжах та технікумах.

Для реалізації мети та завдань магістерської роботи були використані наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел;
- метод педагогічних контрольних випробувань (тестування);

- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Результати. Аналізуючи стан рухової функції через коефіцієнти варіації, нами отримано наступні дані.

Низькі значення коефіцієнтів варіації (від 1,0 до 11,0 %) були за такими руховими показниками: швидкість показала варіативність 3,28 %, спритність - 4,87 %, вибухова сила (стрибок у довжину) - 6,43 % і силова витривалість м'язів тулуба - на 11,12 %.

За показниками силової витривалості розгиначів рук і вибухової сили (стрибок угору) спостерігалася середня варіативність - 15,44 % і 19,51 %.

У ході нашого дослідження було визначено тільки за показником гнучкості високу варіативність - 42,67 %. Даний результат можна пояснити особливостями вікового розвитку юнаків. Адже, гнучкість має сенситивні періоди розвитку, що припадають на дошкільний і молодший шкільний вік, у подальшому можна лише підтримувати досягнутий рівень гнучкості. Тому високу варіативність даного показника, на нашу думку, можна пояснити саме особливостями вікового розвитку юнаків і сенситивними періодами розвитку гнучкості.

З метою підвищення рівня технічної підготовленості баскетболістів 14-16 років, нами була розроблена та обґрунтована методика технічної підготовки. Для оволодіння технікою виконання певних технічних прийомів, нами були підібрані вправи і надані рекомендації щодо їхнього виконання.

Комплекс вправ для удосконалення техніки пересування гравців по майданчику: передачі м'яча; ведення м'яча; кидків у кошик; штрафних кидків; захисних дій

У ході дослідження ми розробили методику тактичної підготовки окремо для навчання тактичних дій у нападі й захисті.

Методика навчання тактичних дій у нападі включала: індивідуальні дії; групові дії; командні дії; швидкий прорив; позиційний напад.

Методика навчання тактичних дій у захисті: індивідуальні дії; групові дії; командні дії.

Фізична підготовка баскетболістів 14 - 16 років була спрямована на розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості і координаційних здібностей), підвищення функціональних можливостей організму, а також прояв вольових якостей. З цією метою нами були підібрані засоби і надані рекомендації стосовно їхнього виконання, а саме вправи для розвитку силових здібностей з вагою власного тіла; силових

здібностей з додатковим обтяженням; швидкісних здібностей; загальної витривалості; спритності; гнучкості.

Висновки.

1. Фізична підготовка юнаків баскетболістів обумовлена тісним зв'язком з покращенням рівня фізичної підготовленості, зміцненням здоров'я та фізичним удосконаленням.

2. Для навчання тактичних дій була розроблена методика тактичної підготовки баскетболістів 14 - 16 років. Сформульовано основні положення даної методики, а саме вивчення загальних положень тактики баскетболу. З цією метою варто застосовувати словесні і наочні методи, для озброєння баскетболістів тактичними знаннями: оволодіння видами (нападу і захисту) і її формами (індивідуальної, групової і командної) тактики.

3. Розроблена методика фізичної підготовки баскетболістів 14 - 16 років передбачала підбір засобів (загальних і спеціальних) і методів для розвитку силових і швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості і спритності. Також були розроблені рекомендації стосовно їхнього виконання (тривалість вправи, кількість повторень, інтенсивність виконання тощо).

Література.

1. Букова Л. М. Факторна структура змагального потенціалу юних баскетболістів на етапах підготовки / Л. М. Букова, Л. М. Кров'яков, А. П. Зверянський // Вчені записки Таврійського національного університету ім. В. І. Вернадського. Серія «Біологія, хімія». — 2008. — Т. 21 (60). — № 3. — С. 28—33.

2. Корягин В. М. Факторная структура технической и физической подготовленности баскетболистов высокой квалификации в многолетнем цикле подготовки / В. М. Корягин // Теория и практика физической культуры. 1997. — № 3. — С. 12—16.

3. Платонов В.М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

4. Спортивні ігри : навч. посібник [для студ. факультетів фіз. культури педаг. вищ. навч. закладів] : у 2 томах : / [Ж.Л. Козіна, Ю.М. Поярков, О.В. Церковна, В.О. Воробйова]; під ред. Ж.Л. Козіної. — Том 1 : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. — Х.: вид-во «Точка», 2010. — 200 с.

5. Шамардин В.Н. Значение индивидуальной подготовки в баскетболе //Спорт і наука в ХХІ столітті (проблеми, концепції та нові педагогічні технології): Збірник наукових праць. - Дніпропетровськ, 2001. - С. 16-19.

КОРЕКЦІЯ МАСИ ТІЛА У ЖІНОК 30-40 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Магула Максим
Науковий керівник В.М. Мельнік

Вступ. Серед актуальних питань, які не полишають без уваги науковці тривалий період часу залишається підбор адекватних засобів, методів та форм організації фізкультурно-оздоровчих занять жінок. Підсилення уваги до зазначених питань також загострюється на фоні появи все більшого різноманіття засобів з фізичного виховання.

Регулярна спеціально організована рухова активність має значні переваги для здоров'я людей різного віку, оскільки дослідження свідчать, що рухова активність може продовжувати роки активного самотійного життя, знизити інвалідність та покращити якість життя людей. Сучасна жінка особливо потребує занять фізичними вправами, оскільки домашній комфорт, сидяча робота, міський транспорт суттєво знизили її рухову активність. Результатом низької рухової активності є різноманітні захворювання та надлишкова маса тіла, яка викликає найбільше переживань у жінок.

Мета дослідження. Розробити та обґрунтувати програму корекції маси тіла жінок 30-40 років засобами фізичного виховання та оцінити її ефективність.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення даних науково - методичної літератури, анкетування, антропометричні методи дослідження та метод математичної статистики.

Результати. Проведене констатувальне дослідження мотиваційних пріоритетів жінок 30-40 років, рівня їх фізичного розвитку, дозволяє стверджувати про необхідність диференціації фізичного навантаження під час планування фізкультурно-оздоровчої діяльності.

В той самий час вивчення мотивів жінок дозволяє стверджувати притаманне їм прагнення корекції форми власного тіла, при цьому додаткове вивчення їх самооцінки та реальних показників підтверджує їх невідповідність.

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що нами було виявлено позитивну динаміку антропометричних та функціональних показників кардіореспіраторної системи в обох групах, але жінки, що займалися за розробленою програмою реабілітації, мали переваги по більшості показників.

З'ясовані особливості застосування засобів рузової активності для жінок 30-40 років засобами фізичного виховання.

Обов'язковою складовою програми занять стало врахування особливостей змін фаз овуляторно-менструального циклу жінок.

Висновки.

1. Після проведення занять з фізичного виховання у жінок обох дослідних груп встановлена тенденція до позитивних змін досліджених антропометричних та функціональних показників. У жінок відмічалось зниження маси тіла, зменшення об'ємів, зниження жирового компоненту тіла, оптимізація дихальної системи, серцево-судинної системи, підвищення працездатності.

2. В основній групі покращення показників були більш вираженими ніж у жінок контрольної групи, що свідчить про ефективність дії підібраного комплексу фізичних вправ.

Література.

1. Ажиппо О. Вплив вправ боді-фітнесу на фізичне здоров'я чоловіків віком 20-35 років. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я люди-ни. ЛДУФК. 2015;17:132-6.

2. Аникиенко Ж.Г. Особенности влияния средств фитнеса на физическую подготовленность, физическое развитие и функциональное состояние девушек. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017;10 (92):10-6.

3. Афтимичук О.Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика : учебное пособие; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. Кишинев: Сн.: «Valinex» SA, 2016. 310 с.

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФІТБОЛ-ФІТНЕСУ

Малик Антоніна

Науковий керівник І.Б. Грибовська

Вступ. Здоров'я - одна з найважливіших життєвих цінностей людини, запорука її благополуччя і довголіття. Здоровий спосіб життя - це процес дотримання людиною певних норм, правил і обмежень у повсякденному житті, що сприяє збереженню здоров'я, оптимальному пристосуванню організму до умов середовища, високому рівню працездатності у навчальній і професійній діяльності [1].

Система фізичного виховання та спортивної роботи студентської молоді у ЗВО вимагає подальшого реформування. На необхідність її вдосконалення багаторазово вказує цілий ряд державних документів, а також на це звертають увагу науковці і педагоги. Актуальність реформування фізичного виховання студентів пов'язана з політичними та економічними реформами в країні, а також з необхідністю підготовки молоді до захисту територіальної цілісності України [2, 3].

Таким чином, актуальною є проблема пошуку засобів та методів оптимізації рухової активності студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

Мета дослідження. Оптимізувати процес фізичного виховання студенток 1-2 курсів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, використовуючи засоби фітбол-фітнесу.

Матеріали і методи. Дослідження проводилися на базі Львівського політехнічного інституту, м. Львів. У дослідженні прийняло участь 30 студенток віком 16-18 років. В процесі дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури і документальних матеріалів; педагогічні методи дослідження (педагогічні спостереження, педагогічний експеримент); медико-біологічні методи та методи математичної статистики.

Результати. До експерименту у дівчат експериментальної і контрольної груп показники силового індексу знаходились на нижче за середній рівні. Проте, по його завершенню у експериментальній групі, де дівчата займались за розробленою методикою, показники силового індексу до експерименту становили $48,3 \pm 6,7\%$. Після експерименту достовірно зросли на 15% до вищого за середній рівня та становили $57,1 \pm 8,3\%$. У контрольній групі, до експерименту показники силового індексу становили $48,5 \pm 5,2\%$, а після експерименту покращились на 3,7 % та становили $50,2 \pm 7,4\%$.

Показник резерву і економічності серцево-судинної системи дівчат 16-18 років визначався за індексом Робінсона. До експерименту у дівчат контрольної групи він становив $97,2 \pm 11,2$ ум. од., після експерименту покращився на 11,2 % і становив $86,3 \pm 10,7$ ум. од. Але потрібно зауважити, що в експериментальній групі відбулись більш значні зміни ніж у контрольній. Так, у дівчат експериментальної групи, показник індексу Робінсона до експерименту становив $97,2 \pm 10,6$ ум. од., після експерименту покращився на 21 % і становив $80,3 \pm 9,8$ ум. од.

До експерименту у дівчат експериментальної і контрольної груп показники індексу Руф'є знаходились на задовільному рівні. Проте, по його

завершенню у експериментальній групі зросли на 19,1% до доброго рівня та становили $10,0 \pm 8,3$ ум. од. У контрольній групі, до експерименту аналогічні показники становили $12,4 \pm 5,2$ ум. од., а після експерименту покращились на 4,7 % та становили $11,2 \pm 7,4$ ум.од.

Отже, до початку педагогічного експерименту рівень здоров'я дівчат контрольної і експериментальної груп знаходився на низькому рівні, то по його закінченні у всіх його учасників відбулися позитивні зміни у стані здоров'я, але у дівчат експериментальної групи вони були більш вираженими рівень здоров'я знаходиться на середньому рівні, тоді як у дівчат контрольної групи рівень здоров'я знаходиться на нижче за середній рівні.

Висновки.

1. Проведена експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я дівчат 16-18 років, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи показала, що під впливом занять фітбол-фітнесу у дівчат експериментальної групи після експерименту показник життєвого індексу вірогідно покращився на 18,8%; силового індексу на 15%; індексу Робінсона на 21 %; індексу Руф'є на 19,1%. Отримані результати свідчать, що під впливом занять футбол-фітнесом відбувається достовірне поліпшення фізичного здоров'я дівчат 16-18 років, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

2. Впровадження розроблених методичних положень у навчальний процес дівчат 16-18 років, які за станом здоров'я віднесені до СМГ, сприяло збільшенню кількісного складу дівчат експериментальної групи з середнім рівнем здоров'я, за рахунок істотного зменшення кількісного складу дівчат із низьким і нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я.

Література.

1. Боднар І.Р. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи. Навч.-метод. посіб. – Львів, Українські технології. – 2005. – 48 с.

2. Маріонда І.І. Проблеми та перспективи розвитку студентського фізичного виховання і спорту у вищій школі на прикладі ДВНЗ «УжНУ» / Маріонда І.І. «Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії», Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція, Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича, 6 листопада 2018 р. м. Чернівці 2018.- С. 45-48.

3. Маріонда І.І. Вплив занять руховою активністю на стан здоров'я студентів (на прикладі студентів ДВНЗ «УжНУ») / Маріонда І.І., Молнар М.В. // XIX Всеукраїнська викладацька науково-практична конференція «Освіта і наука Україна в умовах глобалізації та світових викликів».

ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЧОЛОВІЧОЇ ТА ЖІНОЧОЇ СТАТЕЙ, КОТРИ ЗАЙМАЮТЬСЯ У ГРУПАХ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ З АТЛЕТИЗМУ

Малько Ігор
Науковий керівник А.А. Федорішко

Вступ. Проблема збереження здоров'я в час розвитку нових інформаційних технологій і пов'язаним із цим малорухливим способом життя набуває величезної актуальності, а проблема розвитку силових якостей студентської молоді викликає неабиякий інтерес через виражені зміни екологічних та соціально-економічних умов життя населення [1; 2]. Це доводить, що питання розвитку силових якостей є важливим та актуальним не тільки для юнаків, але й для дівчат [3]. Разом з тим, оскільки в рамках традиційних програмових занять із фізичної культури важко досягти розвитку високого рівня силових якостей, відвідування груп спортивного вдосконалення з атлетизму, що працюють на базі закладів вищої освіти або спортивних і фізкультурно-оздоровчих організацій, надає додаткові можливості забезпечення належного фізичного розвитку студентів-юнаків і студенток-дівчат.

Мета роботи – дослідити вплив регулярної силової підготовки із застосуванням різних її засобів у групі спортивного вдосконалення з атлетизму на функціональний стан та рівень силової підготовленості студентів різної статі.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося на базі УжНУ та груп спортивного вдосконалення з атлетизму, які тренуються у спортивному залі гуртожитку УжНУ № 2. У цих групах займаються студенти і студентки I-IV курсів різних факультетів УжНУ. Контингент досліджуваних осіб становили 26 студентів і студенток I-II курсів різних факультетів УжНУ. В процесі дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз літературних джерел; педагогічний експеримент, антропометричні, фізіологічні методи, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Результати. У ході проведення педагогічного експерименту визначався вплив занять у групі спортивного вдосконалення з атлетизму на

функціональний стан та рівень силової підготовленості студентів і студенток I-II курсів. Показники частоти серцевих скорочень та артеріального тиску є найбільш знаковими у визначенні функціонального стану студентської молоді. Середній показник ЧСС покращився у чоловічій групі на 0,91%, у жіночій – на 0,95%. Показники АТ систолічного покращилися в юнаків на 2,86%, у дівчат – на 1,88%; АТ діастолічного – відповідно на 1,57% і 0,96%. Зафіксовано більше покращення показників артеріального тиску юнаків порівняно з дівчатами. Приріст середніх показників життєвої ємності легенів за час проведення експерименту досить значний в обох групах (2,04% у чоловічій і 3,53% в жіночій групах). Саме цей показник найяскравіше засвідчує, що регулярні тренування силової спрямованості у групі спортивного вдосконалення з атлетизму позитивно впливають на функціональний стан студентської молоді і, відповідно, сприяють покращенню її фізичного здоров'я. Наявна відчутна динаміка змін антропометричних показників силової підготовленості за час проведення педагогічного експерименту в обох групах. Це свідчить про те, що регулярні тренування силової спрямованості у групі спортивного вдосконалення з атлетизму забезпечують суттєве збільшення показників кистьової динамометрії та станової сили студентів і студенток.

Висновки.

1. У процесі дослідження розроблено орієнтовну програму тренувальних занять у тижневому циклі для студентських груп спортивного вдосконалення з атлетизму, яка містить перелік і характеристики базових вправ, що можуть виконуватися на трьох тренувальних заняттях протягом тижня. Орієнтовну програму доповнюють комплекси вправ силової підготовки, розроблені окремо для юнаків і дівчат.

2. У процесі проведення педагогічного експерименту досліджено вплив тренувань у групі спортивного вдосконалення з атлетизму на функціональний стан, рівень загальної силової підготовленості та розвиток силових якостей студентів-юнаків та студенток-дівчат. Доведено, що регулярні заняття атлетизмом загалом позитивно впливають на функціональний стан студентської молоді, покращують її здоров'я. Більшою мірою цей вплив проявляється на організм дівчат.

Література.

1. Вовк В. Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів: монографія. Луганськ: Вид-во СУДУ, 2002. 176 с.

2. Копылов В. А., Доценко Ю. А., Гавага В. В. К вопросу о силовой подготовке студентов. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. № 5. С. 138-141.

3. Непша О. В., Суханова Г. П., Ушаков В. С. Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовленості студентів-юнаків вищих навчальних закладів. У кн.: Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: зб. наук. праць. Харків: ХДАФК, 2018. С. 100-104.

ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ З РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Матевосов Артем
Науковий керівник Т.В. Хома

Вступ. У сучасних умовах важливого значення набуває проблема збереження здоров'я, підтримання належного стану функціонування організму, забезпечення життєдіяльності людини. Особливо ця проблема торкається молоді, зокрема студентів закладів вищої освіти. Успішність життєдіяльності організму залежить не тільки від фізичного стану, а й від сформованості емоційно-вольових якостей особистості, спроможності наполегливо досягати поставлених цілей, дотримуватись дисципліни, розвивати не тільки фізичні якості, а й інтуїцію, стратегію поведінки. Для майбутніх тренерів-викладачів з різних видів спорту важливим є володіння зазначеними якостями, оскільки у майбутній професійній діяльності важливо підготувати не лише успішного спортсмена, але й сформувати всебічно розвинену особистість. Тренер-викладач виступає яскравим прикладом для своїх вихованців, мотивує їх до занять спортом, спрямовує на досягнення високих результатів. Така навчально-тренувальна діяльність вимагає від посади тренера-викладача виконання головних обов'язків, а також володіння морально-вольовими якостями, здатністю вплинути на вихованців. Крім того, сьогодні значно розширилися функції тренера-викладача, що, у свою чергу, вимагає від нього високої якості професіоналізму, мобільності, здатності до адаптації та швидкого пристосування до нових вимог та умов суспільства, креативного підходу до виконання своїх насамперед професійних обов'язків, високого рівня знань, професійних умінь і навичок, творчого мислення.

Тому виникає актуальна потреба у формуванні емоційно-вольових якостей майбутніх тренерів-викладачів з різних видів спорту, що є однією із складових професійної компетентності.

Означена проблема описана у низці публікацій авторів (Гнатенко К.[1], Гнезділова К. [2], Дубовик Ю. [3], Квасниця І., Квасниця О. [4], Круцевич Т. [5]).

Мета дослідження. Визначити шляхи формування емоційно-вольових якостей майбутніх тренерів-викладачів з різних видів спорту та обґрунтувати їх важливість у професійній діяльності.

Матеріали і методи. Дослідження проводилися на базі спортивно-оздоровчого комплексу «Ужгородського національного університету». У ньому взяли участь 24 студенти 3 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Серед методів дослідження виокремлено: аналіз довідкової, фахової та нормативно-правової літератури, синтез, узагальнення і систематизація теоретичних даних; авторське опитування, опитування за методикою «Оцінка розвитку вольових якостей», тест Купера на визначення витривалості, педагогічний експеримент, метод статистичної обробки інформації.

Результати. Дослідження проходило в три етапи. На першому етапі проаналізовано терміни ««тренер-викладач», «емоційні якості», «вольові якості», «емоційно-вольова стійкість», «емоційно-вольова сфера», «морально-вольові якості», «емоційно-вольові якості». Опрацьовано 33 джерела. Охарактеризовано окремі вольові та емоційні якості, важливість їх для занять спортом, на основі наукових джерел вказано специфіку їх формування у майбутніх тренерів-викладачів. На другому етапі проведено опитування студентів для з'ясування емоційно-вольових якостей, що допомагає розвивати у них спорт; опитування за методикою «Оцінка розвитку вольових якостей», для визначення рівня сформованості вольових якостей студентів; педагогічне тестування – тест Купера на визначення витривалості, що безпосередньо пов'язана з емоційно-вольовими якостями студентів, а також педагогічний експеримент, метод статистичної обробки інформації. Представлено програму формування емоційно-вольових якостей та розвитку самоконтролю й оцінки досягнутих результатів, необхідних для подальшої професійної діяльності. На третьому етапі виконано обробку та перевірку отриманих результатів дослідження на основі порівняння даних, обґрунтовано доцільність програми формування емоційно-вольових якостей. Доведено, що програма навчально-спортивних тренувань, спрямованих на формування емоційно-вольових якостей та розвитку самоконтролю й оцінки досягнутих результатів, включає різні форми робіт, диференційовані за структурою, загалом має позитивні результати і може бути застосована в навчальному процесі підготовки майбутніх тренерів-викладачів.

Висновки

1. З'ясовано зміст основних понять: «тренер-викладач», «емоційні якості», «вольові якості», «емоційно-вольова стійкість», «емоційно-вольова сфера», «морально-вольові якості», «емоційно-вольові якості».

2. Визначено особливості посади тренера-викладача та перелік посадових обов'язків тренера-викладача. Встановлено, що тренер-викладач організовує як навчально-тренувальний, так і виховний процес, в основі якого, на нашу думку, лежить формування морально-вольових та емоційних якостей вихованців, мотивація їх до занять спортом, становлення особистості майбутніх спортсменів, прагнення досягати високих результатів.

3. Виокремлено складові, що рекомендовано включити до програми навчально-спортивних тренувань, спрямованих на формування емоційно-вольових якостей та розвитку самоконтролю й оцінки досягнутих результатів, необхідних для подальшої професійної діяльності, як-от: проведення засідання дискусійного клубу активних спортсменів; година спортивно-емоційного дозвілля з переглядом кінофільмів про життя відомих спортсменів та їх шлях до досягнення мети; психолого-педагогічні тренінги; органайзер самооцінювання емоційно-вольових якостей; програма розвитку загальної витривалості.

Література

1. Гнатенко К.В. Професійна культура майбутнього тренера-викладача. Інноваційна педагогіка. Випуск 13. Т. 1. 2019. С.36-39.

2. Гнезділова К.М. Формування особистісних якостей майбутнього фахівця. Вища школа України в умовах глобалізації та інтеграції : зб. матер. Всеукр. наук.-прак. конф. (Черкаси, 27–28 березня). Черкаси, 2008. С. 150-152.

3. Дубовик Ю.М. Характеристика основних морально-вольових якостей особистості. Гуманізація навчально-виховного процесу : зб. наук. пр. Харк. нац. пед. ун-ту імені Г.С. Сковороди. Х., 2017. Вип. № 2(82). С. 114-124.

4. Квасниця І.М., Квасниця О.М. Особливості сутності конкурентоспроможності майбутнього тренера-викладача з виду спорту. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 1 (107). 2019. С.29-34.

5. Круцевич Т. Розвиток моральної складової особистості старших дошкільників у процесі організованої рухової активності. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 2. С. 93–97.

МЕНЕДЖМЕНТ ТА МАРКЕТИНГОВА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРОФЕСІЙНИХ ФУТБОЛЬНИХ КЛУБІВ

Машталір Сергій

Науковий керівник С.Г. Лисенчук

Вступ. Футбол є одним з наймасовіших видів спорту. Цільова аудиторія футбольної індустрії налічує сотні мільйонів чоловік. Доходи футбольної галузі складаються з продажу квитків і абонементів на матчі, реалізації комерційних прав і прав на телетрансляції, мерчендайзингу. В останні кілька десятиліть футбольна галузь перетворилася на великий бізнес, учасниками якого є футбольні команди, ліги, союзи, асоціації [3].

В умовах глобалізації, коли економічний і технологічний прогрес викорінює багато традиційні інститути, спорт [2], в тому числі і футбол, набуває підвищену значимість. Формується світовий трансферний футбольний ринок, процес активної професійної мобільності футболістів і тренерів має інтернаціональний характер, футбольні клуби перетворюються в міжкультурні спільноти.

Мета дослідження. Вивчити систему управління маркетингом професійного футбольного клубу, напрямків і інструментів маркетингової діяльності професійного футбольного клубу та особливостей піратського маркетингу в міжнародній футбольній практиці.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося на базі ДЮСШ Зміна, «Оболонь-Бровар». Для реалізації поставленої мети був використаний метод SWOT-аналізу. SWOT-аналіз дозволяє виявити і структурувати сильні (Strengths) і слабкі сторони (Weaknesses) організації, а також потенційні можливості (Opportunities) і загрози (Threats) [1].

Результати. В результаті зазначених структурних перетворень:

- маркетингова діяльність організації буде координуватися однією посадовою особою, яка буде наділена високими повноваженнями і буде нести за неї відповідальність;
- створена гілка адміністративної ієрархії буде відповідальна за розробку маркетингової стратегії і маркетингового плану організації, завдяки яким цілі ведення ефективної маркетингової діяльності та шляхи їх досягнення стануть конкретними і зрозумілими;
- зросте рівень інформованості та корпоративної культури співробітників підрозділів, підпорядкованих комерційному директору.

У перспективі варто рекомендувати ввести в структуру керівного складу посаду директора зі зв'язків з громадськістю та інформаційної політики (PR-директора) і підпорядкувати йому прес-аташе.

Розглядаючи маркетинг як систему, слід в комплексі формувати структурні підрозділи служби маркетингу спортивної організації закріпленням за кожною з них відповідних їх профілю конкретизованих функцій.

Для вдосконалення організаційної структури ФК «Оболонь-Бровар» варто також змінити її тип. Рекомендується здійснити перехід від лінійно-функціональної до матричної структури управління. Це дозволить здійснювати ефективну діяльність по розвитку організації в різних напрямках, здійснюючи реалізацію проектів розвитку футбольного клубу.

При формуванні маркетингової стратегії футбольного клубу важливо враховувати такі основні напрямки розвитку, як дослідження ринку, сегментування, таргетинг, позиціонування, брендинг, маркетинг-мікс і фандрайзинг.

Висновки.

Отримана нами в ході дослідження узагальнена матриця SWOT-аналізу дозволяє зробити висновок про те, що для поліпшення і стабілізації результатів діяльності ДЮСШ «Зміна», «Оболонь-Бровар» необхідно:

1. Грамотно використовувати оптимізацію системи спортивної підготовки для організації і забезпечення тренувального та змагального процесів. Поєднання оптимального використання наявних спортивних об'єктів з високою професійною майстерністю тренерського колективу і талантом спортсменів здатні нівелювати негативний вплив фінансово-економічної нестабільності на організацію.

2. Підвищити ранг вирішення спортивних завдань. Для вирішення питань з підготовки спортсменів – кандидатів на важливі змагання будуть докладені максимальні фінансові та організаційні зусилля всіх зацікавлених органів державної влади, благодійних організацій та спонсорів в рамках своїх компетенцій.

Література.

1. Агаларова Е. Г. Исследование поведения потребителей. Успехи современного естествознания. Ставрополь, 2015. № 10. С. 99-100.
2. Бич Д. Маркетинг спорта. М.: Альпина Паблишер, 2010. 646 с.
3. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. Киев: Олимпийская литература; 2003. 271 с.

СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ У СТРУКТУРІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Медведєв Михайло
Науковий керівник Н.Я. Бондарчук

Вступ. Надзвичайно високий рівень інтересу до футболу серед широких кіл населення, а отже, і з боку засобів масової інформації, значні обсяги фінансування професійних футбольних клубів у сукупності створюють гарні передумови для розвитку сучасного футболу, причому не тільки "дорослого" футболу, але й дитячо-юнацьких змагань [2]. Між тим, високий рівень конкурентної боротьби на футбольних полях висуває серйозні вимоги до оптимізації тренувального процесу футболістів, спортивного відбору талановитих дітей, ефективної побудови всієї системи організації дитячого та юнацького футболу, правильного планування як багаторічної футбольної підготовки, так і підготовки на певних етапах. З огляду на це надзвичайно важливою є оптимальна побудова річного або сезонного макроциклу футбольної підготовки [1]. Цей процес повинен бути заснований на закономірностях розвитку і становлення спортивної форми юних футболістів, календарях контрольних та офіційних змагань, об'єктивному рівні психофізичних можливостей юнаків [3].

Мета дослідження – дослідити зміст та особливості спортивної футбольної підготовки юнаків у віці 16-17 років загалом у структурі річного макроциклу та в різних його періодах.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося на базі спортивної дитячо-юнацької школи олімпійського резерву (СДЮСШОР) обласної ради з футболу. В експерименті брали участь юнаки 16-17 років, які сформували експериментальну групу. В процесі дослідження використовувалися такі методи: аналіз літературних джерел; педагогічний експеримент; тестування фізичної підготовленості; тестування технічної підготовленості; педагогічне спостереження; методи математичної статистики.

Результати. Нами розроблено програми підготовки юних футболістів у віці 16-17 років у підготовчому періоді річного макроциклу. Комплекси вправ для програм загальної та спеціальної фізичної підготовки побудовані за критерієм спрямованості на розвиток певних фізичних якостей. Комплекси вправ, що увійшли до програми спеціальної фізичної підготовки, містять роздільні групи вправ для польових гравців та воротарів. Програму технічної підготовки юних футболістів складають комплекси вправ на ведення, зупинки, переводи м'яча, виконання обманних рухів (фінтів), відбору м'яча,

ударів ногою та головою. До кожного комплексу додатково додаються розгорнуті правила виконання найбільш важливих технічних прийомів, що підлягають засвоєнню та виконанню юнаками. Отримані результати педагогічного спостереження дають можливість більш чітко визначити напрями подальшої роботи щодо вдосконалення техніко-тактичної майстерності юних футболістів у віці 16-17 років.

Висновки.

1. Нами досліджено зміст та особливості футбольної підготовки юнаків у структурі річного макроциклу, в різних його періодах. Результати теоретичного дослідження засвідчують, що підготовчий період є найголовнішим у структурі річного чи сезонного макроциклу і поділяється на загально-підготовчий та спеціально-підготовчий періоди. На цьому етапі надзвичайно важливу роль відіграє фізична підготовка, оскільки належна технічна і тактична підготовка можливі лише на основі спеціальної різнобічної фізичної підготовки.

2. В ході педагогічного експерименту було визначено вплив виконання досліджуваними юнаками на протязі сезонного макроциклу програм загальної та спеціальної фізичної, технічної і тактичної підготовки на рівень їхньої фізичної і технічної підготовленості. Загалом за підготовчий та змагальний періоди всі середні показники фізичної підготовленості були покращені, найбільшою мірою в тестах "біг 100 м з високого старту" (5,52%), "почергові стрибки через 10 бар'єрів" (5,08%). У тестах на технічну підготовленість в макроциклі були покращені всі середні тестові показники, причому найбільш позитивну динаміку зафіксовано в тестах "жонгливання м'ячем ногами" (9,21%), "вкидання руками м'яча на дальність" (6,59%), "удар ногою по м'ячу на дальність" (5,83%). Таким чином, результати тестування технічної підготовленості досліджуваних юнаків підтвердили підвищення рівня технічної підготовленості юних футболістів у макроциклі.

Література.

1. Дулібський А. Моделювання тактичної підготовки юних футболістів / А. Дулібський. – К.: Федерація футболу України, 2002. – 89 с.
2. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 272 с.
3. Стасюк І. Динаміка швидкісно-силових якостей футболістів 21-22 років у річному циклі підготовки / І. Стасюк // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10: У 4-х т. – Львів: НВФ "Українські технології", 2006. – Т. 2. – С. 409-412.

ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР НА ПОЧАТКОВИХ ЕТАПАХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Микуличинська Ангеліна
Науковий керівник В.А. Товт

Вступ. Актуальність наукової роботи наразі визначається тим, що використання рухливих ігор в системі спортивної підготовки на початкових етапах тренувального процесу сприяє комплексній підготовці юних спортсменів, а саме: вихованню як фізичних, так і морально-вольових та психологічних якостей [1]. Здебільшого, разом з іншими засобами спортивної підготовки, рухливі ігри забезпечують гармонійний і всебічний розвиток спортсменів-початківців [2]. Однак деякі вчені та педагоги застерігають від неконтрольованого використання ігор у тренувальних заняттях. Під час ігор в процесі конкурентної боротьби у юних спортсменів можуть проявлятися також негативні реакції, а саме: агресивність, жорстокість, використання недозволених прийомів, обман тощо [3]. Це є однією із не достатньо вивчених педагогічних проблем, на яку варто звернути увагу. Таким чином, проблема досліджень полягає в тому, що на початкових етапах спортивних тренувань рухливі ігри використовуються безпосередньо для загальної фізичної підготовки без врахування їх виховної дії, що не дозволяє в повній мірі використати їх як засіб формування морально-вольових та психологічних якостей у спортсменів-початківців.

Мета дослідження. Вивчення закономірностей використання рухливих ігор як засобу загальної фізичної підготовки спортсменів з направленістю на формування важливих морально-вольових та психологічних якостей на початкових етапах тренувального процесу.

Матеріали і методи. Дослідження проводилися в ДВНЗ «УжНУ» та в ПАДЦЮНІ на базі гуртка зі спортивної гімнастики за трьома завданнями. До досліджень були залучені гімнасти віком від 8 до 10 років в кількості 40 осіб, тренери та викладачі ЗВО, середній стаж педагогічної роботи яких склав $17,4 \pm 2,6$ роки. Використано такі методи: аналіз літератури та узагальнення; системне спостереження; опитування; інтерв'ювання; методи математичної статистики та аналізу.

Результати. Під час аналізу літератури встановлено, що в сучасній школі, яка робить акценти на активізацію та інтенсифікацію навчального процесу, ігрова діяльність використовується в наступних формах:

- як самостійний елемент технології розвитку фізичних якостей;

- як елемент загального процесу спортивного вдосконалення;
- як окреме заняття або його частина;
- як самостійна форма спортивного тренування.

Під час досліджень виділено найбільш загальні функції гри. Отже рухливі ігри виконують такі загальні функції: моделювання, соціалізації, самореалізації, комунікації, діагностики, корекції, психотерапії, релаксації. Розуміння функцій, що виконують рухливі ігри, дозволяє визначити їх вплив на процеси спортивної підготовки.

Одним із завдань досліджень є вивчення мотивів спортсменів до занять рухливими іграми. Встановлено, що в ігрових формах тренування, на відміну від інших технологій, найкращим чином проявляються мотиви комунікації, самоствердження, пізнавальні мотиви та мотиви конкуренції і змагання. Зазначені мотиви є основним механізмом підтримки постійного інтересу спортсменів до участі в грі. Цей інтерес може бути забезпечений при дотриманні основних принципів організації гри. Таким чином вивчення ролі рухливих ігор як засобу загальної фізичної підготовки та виховання морально-вольових якостей на прикладі спортивної гімнастики, дозволило обґрунтувати зміст та методичні рекомендації для кращого їх застосування в системі тренувальних занять на початкових етапах спортивної підготовки. Було доведено, що загальна фізична підготовка спортсменів, проведена в ігровій формі, позитивно впливає як на фізичні, так і на морально-вольові та психологічні якості. Так, тренування у формі гри, дають гімнастам можливість виконувати значну кількість різноманітних достатньо складних рухів. Це сприяє розвитку сили, швидкості, гнучкості, витривалості. Активна участь в рухливих іграх покращує у гімнастів почуття ритму, пластичності та граціозності, виховує почуття власної гідності, вчить працювати в колективі, позитивно впливає на емоційну сферу та психологічні якості.

Висновки.

1. На прикладі спортивної гімнастики встановлено, що на початкових етапах спортивної підготовки рухливі ігри є більш цікавими та ефективними для юних спортсменів у порівнянні з іншими засобами їх загальної фізичної підготовки, що дозволяє тренерам збільшувати до 25% моторну щільність тренувального заняття та окрім фізичних якостей успішно виховувати морально-вольові якості у спортсменів.

2. Спортивне тренування, яке проводиться у формі гри, дає гімнастам можливість виконувати велику кількість різних та координаційно складних рухів, що сприяє формуванню відчуття ритму, пластичності, виховує почуття особистої гідності, вчить працювати в колективі, позитивно впливає на емоційну сферу, морально-вольові та психологічні якості.

Література.

1. Аникиева Н.П. Воспитание игрой. – М.: Просвещение, 2007.- 144.
2. Кругляк О.Я. Рухливі ігри та естафети в школі: Посібник для вчителя. – Тернопіль, 2004.- 60 с.
3. Товт В.А. Структура та зміст здатностей вчителя фізичної культури щодо організації спортивної роботи/В.А.Товт // Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chief M.A. Zhurba – October 17, 2017. – P. 164-167.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ СТУДЕНТОК З НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ ТІЛА

Мухтарова Агігат-Тетяна
Науковий керівник Е.М. Сивохоп

Вступ. Оцінка якості життя (ЯЖ) як інтегрального показника фізичного, соціального, емоційного та психологічного функціонування людини стала невід’ємним елементом сучасних досліджень у різних галузях: медицини, освіти/педагогі. Останніми роками вивчення ЯЖ, що відноситься до здоров’я (у англійській літературі - health related quality of life, HRQL), розвивається як окрема медична наука, яка має свої методи дослідження, критерії оцінки, сферу застосування та ін.

Інтерес до проблеми якості життя зростає, проте в науковому середовищі ще не сформувався єдиний підхід до змісту самого поняття «якість життя», немає загально визнаної методології і методики його вимірювання.

Мета дослідження: оцінити вплив фізичної активності на якість життя студентів з надлишковою масою тіла.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося з 09 - 12. 2021 року. В ньому прийняли участь 99 студенток 1-4 курсів, 7 структурних підрозділів ДВНЗ «УжНУ», віком від 17 до 20 років. База дослідження - факультет здоров’я та фізичного виховання, кафедра фізичного виховання. Методи дослідження: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблеми дослідження, медико-біологічні методи; метод соціологічного обстеження; статистичні методи.

Для оцінки надлишковою маси тіла серед 99 студенток 1-4 курсів ми використали індекс маси тіла (ІМТ), який обчислюється як відношення ваги у кг до квадрату зросту у м², і корелює з вмістом жирової тканини в організмі. Встановлено, що ІМТ 18,5-24,9 кг/м² свідчить про нормальну вагу, 25-29,9

кг/м² - НМТ, ≥ 30 кг/м² - ожиріння, яке може бути далі розподілене на підставі важкості ожиріння (класифікація ВООЗ). ІМТ також є важливим для оцінки відносного ризику розвитку захворювань, пов'язаних з ожирінням.

За даними ІМТ з надлишковою масою тіла виявлено 40 осіб (40.4%).

У зв'язку з проведенням дослідження під час карантину анкетування для визначення фізичної активності, умов які впливають на якість життя та якості життя студенток здійснювалось дистанційно з використанням сучасних засобів комунікації Viber, Zoom.

Фізична активність студенток 1-4 курсів з надлишковою маси тіла визначалася шляхом опитування. Питання у розробленій нами анкеті дозволили оцінити: фізичну активність та умови які впливають на якість життя.

Студентки 1-4 курсів з надлишковою масою тіла, які навчаються ДВНЗ «УжНУ» оцінили власну рухову активність, як низьку 40.1% опитаних.

На фізичну активність, яка пов'язана з переміщеннями під час навчання та побутову фізичну роботу вдома вказали відповідно 40,0% та 40,3% студенток з надлишковою масою тіла і лише незначна кількість 1,5% вказали, що їм властива спеціально організована рухова активність: заняття у оздоровчих фітнес центрах, фізкультурно-оздоровчих групах ДВНЗ «УжНУ».

Аналізуючи відповіді на питання щодо умов які впливають на якість життя можна відмітити, що студентки з надлишковою масою тіла вважають, що найбільше на якість їхнього життя впливають такі умови: навчання (розумовий розвиток) 43,6%, шкідливі звички 35,6% і здоров'я 17,7%. Вплив фізичної активності на якість життя вказали 10,2%.

Висновки.

1. Результати анкетування: оцінки власної фізичної активності, форм фізичної активності та умов, які впливають на якість життя дозволяють стверджувати, що студенти з надлишковою масою тіла не пов'язують високий рівень якості життя із фізичною активністю, здебільшого на їх думку на якість життя впливає навчання (розумовий розвиток), шкідливі звички (куріння, алкоголь тощо).

ПЕРЕВАГИ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ВЕЛИКИМ ТЕНІСОМ

Нестеров Дмитро
Науковий керівник: М.В. Молнар

Вступ. Залучення дітей до тенісу у ранньому віці допомогло б вирішити питання поступового, поетапного розвитку дітей та допомогло б сформувати загальну базу для подальшого розвитку спортсменів. Крім того, це б позитивно вплинуло на стан здоров'я дітей та привело б до зниження антисоціальних проявів серед підлітків. Нажаль, на даний час спостерігається зменшення залучення дітей до регулярних занять спортом в цілому, що негативно позначається на стані їх здоров'я [1-5].

Для ефективної реалізації техніко-тактичних дій при надмірних навантаженнях тенісистів необхідна відповідна підготовка, така що органічно поєднає розвиток фізичних якостей, техніки виконання ударів, високої швидкості, тактичного розуміння. Відповідна база технічна та психологічна база закладається з раннього віку при початку тренувань. Процес формування фізичних якостей у дитячому віці буде більш продуктивним. Віковий інтервал 4-12 років, як показали дослідження багатьох авторів, найбільш сприятливий для закладки практично всіх фізичних і координаційних здібностей, що реалізується у рухових здібностях людини. У зв'язку з цим обраний нами напрямок досліджень є актуальним та своєчасним.

Мета дослідження. Виявлення та експериментальне обґрунтування переваг залучення дітей раннього віку до занять тенісом.

Матеріали та методи: У дослідженні взяли участь 20 тенісистів віком 3-10 років. Тестування проводилось у листопаді 2021 року. Обробка даних проводилась за допомогою програми Google forms, Microsoft Excel. В ході дослідження використовувалися метод анкетування; теоретичний аналіз літературних даних; методи візуалізації даних із застосуванням комп'ютерних програм «EXCEL»; педагогічні спостереження; педагогічні методи дослідження; тестування; методи математичної статистики.

Результати. Підтверджено гіпотезу про переваги залучення дітей раннього віку до тенісу та запропоновано методику підготовки дітей віком від 3 -10 років.

Перед початком педагогічного експерименту проводилася стандартна підготовча частина навчально-тренувального заняття, яка включала в себе: перевірку наявності юних тенісистів, доведення заходів попередження

травматизму під час відпрацювання навчально-тренувальних завдань, вправи на увагу, ходьба та біг в різному темпі, спеціальні вправи в пересуванні, вправи в парах, імітація технічних дій.

Обсяг тренувального навантаження та інтервали відпочинку між підходами до виконання прийомів і технічних дій встановлювалися у відповідності до індивідуально-типологічних особливостей юних тенісистів.

Після закінчення основного педагогічного експерименту оцінювалася зміна досліджуваних показників у КГ та ЕГ, здійснювалася систематизація отриманих результатів і оформлення магістерської роботи. Ефективність розробленої методики визначалася по рівню спортивного результату.

В процесі дослідження нами було підтверджено тезу про деструктивний вплив зменшення залучення дітей до регулярних занять спортом в цілому, що негативно позначається на стані їх здоров'я, та спортивних досягненнях в цілому. Разом з тим нами було виявлено пряму конструктивну залежність долучення дітей раннього віку до занять тенісом з високими спортивними досягненнями та зміцненням здоров'я.

Особливого значення набуває розробка та удосконалення технологій, які дозволяють оптимізувати тренувальний процес, підвищити його ефективність без збільшення обсягу та інтенсивності навантажень. Однією з таких технологій є поступове залучення дітей раннього віку до тренувального процесу. Тому актуальним завданням є розробка та удосконалення програми тренування, яка передбачає поступове поєднання різних видів підготовки в єдине ціле, збереження високої зацікавленості дітей на всіх етапах тренувального процесу та дозволить оптимізувати тренувальний процес дітей раннього віку без підвищення обсягу навантажень.

Висновки.

1. На підставі літературних даних, що існує наявність проблем в побудові тренувального процесу у тенісі, особливо з дітьми раннього віку. Найбільша увага приділяється аналізу підготовки тенісистів з 6-7 років, фізичній підготовці спортсменів, аналізу біомеханічної структури різних рухів тощо. Проте практично не освітленою залишається проблема удосконалення підготовки дітей раннього віку.

2. Сформульовані наступні положення підготовки дітей раннього віку: акцент на поступове поєднання всіх видів підготовки, індивідуальний підхід з урахуванням індивідуальної факторної структури підготовленості; розробка авторської схеми для поліпшення рівня техніко-тактичної підготовленості юних тенісистів.

3. Встановлено ряд переваг у тенісистів експериментальної групи що займалися великим тенісом у дитинстві, а саме: вплив на досягнення у змаганнях, фізичний стан та витривалість, цілеспрямованість та здатність приймати швидке, оптимальне рішення у складних життєвих ситуаціях у дорослому житті, дисциплінованість та працьовитість, психічний стан та впевненість в собі, комунікабельність, вміння адаптуватися у новий обстановці та соціалізацію дорослої людини в цілому.

Література.

1. Бондарь А.И., Жур В.П. Теннис для здоровья, — Мн.: Польша, 1985. -250 с.
2. Емшанова Ю.О. Порівняльний аналіз індивідуальних особливостей у тенісистів різної кваліфікації. 2005. – с. 3-11.
3. Євтифієва І.І. Інтегральна підготовка тенісистів 10-12 років з використанням технологій візуалізації техніко-тактичних дій. Харків, 2020. - 274 с.
4. Лазарчук О. Метод побудови тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи. Спортивний вісник Придніпров'я, 2010.- с. 225-228.
5. Лобода, В.С., Мулін, З.В., Дузін, Л.В. Вплив уроків тенісу на координаційні здібності юних спортсменів 6-8 років. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2012 (37): 51-55 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВІВ ТА ІНТЕРЕСІВ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Пехньо Оксана

Науковий керівник: М.В. Молнар

Вступ. У сучасному постіндустріальному суспільстві фізична культура та спорт інтегруються в усі сфери людської діяльності і є одним із шляхів формування здорового способу життя та збалансованого розвитку молоді, тому тенденція зниження позитивного сприйняття фізичної активності у вищих навчальних закладах має глобальні негативні наслідки.

Необхідно зазначити, що однією з головних стратегічних національної системи освіти є виховання молоді в дусі відповідального відношення до свого власного здоров'я і здоров'я інших як до найвищої індивідуальної й суспільної цінності. Загальновідомо, що заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на формування у студентської молоді

здорового способу життя, її духовного і фізичного розвитку. Крім цього, результати багатьох педагогічних і медичних вітчизняних і закордонних досліджень показують, що фізичні вправи зміцнюють також здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують високу фізичну і розумову працездатність [1-4].

Мета дослідження. Дослідити особливості мотивів до занять різними видами фізичних вправ у студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах, для створення позитивних стимулів до процесу фізичного виховання.

Матеріал та методи. Дослідження проводилося в Ужгородському торгівельно-економічному інституті. В експерименті взяли участь 60 студентів денного відділення I і II курсів навчання та 60 студентів I і II курсів заочної форми навчання.

В процесі дослідження використовувалися наступні методи: аналіз науково-практичної літератури, нормативних документів і статистичних даних; анкетування; опитування; метод експертних оцінок; методи математичної статистики.

Результати. Опитування студентів засвідчило, що на I та II курсі денного відділення спортом займається 60%, тоді як на I та II курсі заочної форми навчання лише 36,7%.

Серед причин, які заважають займатися спортом, найчастіше називають відсутність бажання: 58-60% студентів денної форми і 52-74% студентів заочної форми не мають мотивації до підвищення своєї фізичної підготовки та рівня фізичного здоров'я.

На поганий стан здоров'я, що заважає займатися спортом чи фізкультурно-оздоровчими заняттями, скаржаться на I курсі стаціонару 33,4%, на II -26,7% студентів, на заочному - 26,3% і 39,1% відповідно.

Аналіз дозволив виявити структуру мотиваційних пріоритетів студентів, серед яких головними компонентами є: «самооцінка фізичного розвитку», «ставлення до предмета «фізичне виховання»», «мотивація до успіху», «мотив отримання знань», «оцінка теоретичних знань» та «мотив оволодіння професією». Це стало основою для розробки організаційно-методичних умов формування мотивації студентів заочного відділення до професійно-прикладної фізичної підготовки.

Перетворювальний експеримент, який проводився зі студентами II курсу заочного відділення, дозволив виявити ефективність розроблених організаційно-методичних умов.

Виявлено позитивну динаміку в мотивах навчання, переорієнтовану на отримання знань і оволодіння професією. З'явився новий мотив занять -

«підвищення професійно-прикладної фізичної підготовки до належного рівня».

Висновки.

1. У ЗВО підготовка здійснюється на денній та заочній формах навчання, тому виникає питання адекватності професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів до майбутньої професійної діяльності та способам підвищення мотивації до самостійних занять фізичним вихованням.

2. Аналіз даних опитування студентів свідчить, що на I курсі стаціонару в спортивних секціях займається 60%, тоді як на заочному відділенні тільки 36,7%. На II курсі стаціонару відсоток дещо знижується до 50%, що, очевидно, зумовлено відсутністю обов'язкових занять із фізичного виховання. На II курсі заочної форми навчання також відзначено зменшення кількості студентів, які систематично займаються фізичними вправами (до 23,3%).

3. Основною причиною, що заважає систематично займатися фізичними вправами, є відсутність бажання, тобто мотивації до підвищення своєї фізичної підготовленості та рівня фізичного здоров'я, на що вказують 58 - 60% студентів стаціонарної і 52 - 74% - заочної форм навчання.

4. Рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості є основою виконання професійних функцій. У результаті дослідження виявлено, що у студентів заочної форми навчання всі індекси фізичного здоров'я нижчі, ніж у студентів стаціонару.

5. Визначено чинники, що негативно впливають на стан професійно-прикладної фізичної підготовки студентів заочного відділення, зокрема відсутність обов'язкових занять із фізичного виховання, низький рівень рухової активності, відсутність цілеспрямованих предметних самостійних занять і низький рівень мотивації до самовдосконалення.

Література.

1. Безверхня Г.В. Мотиви і інтереси студентів факультету фізичного виховання до занять спортом / Г.В. Безверхня, Г.І. Гончар // Спортивний вісник Придніпров'я. - Дніпропетровськ. - 2012. - № 1. - С. 23-28.

2. Вільчковський Е. Мотивація студентів педагогічних вузів Польщі до систематичних занять фізкультурою та спортом / Е. Вільчковський, А.Вільчковська, В. Пасічник та А. Чвенар // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка.2000. - № 7. - 201 с. - С. 136.

3. Круцевич Т. Потребово-мотиваційний підхід до управління фізичним вихованням студентів / Т. Круцевич, О. Подлесний // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2008. - № 2. - С. 69.

4. Соловей А. Визначення особливостей мотивації до занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації / А. Соловей, О. Римар // Молода спортивна наука України: Зб. Праць з галузі фізичної культури і спорту. - Львів, 2012. - Т.2. - С.194-198.

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РЕЗУЛЬТАТУ

Пилип Сергій
Науковий керівник І.І. Маріонда

Вступ. Під час соціально-політичних та економічних трансформацій перед особистістю постає ряд проблем, які вона не зможе вирішувати сама, що в свою чергу зумовлює психологічні проблеми та утруднення, вирішувати які разом з клієнтами покликані практичні психологи. Освіта в Україні та, зокрема, фахова підготовка практичних психологів повинна бути адаптована до швидкоплинних трансформацій у суспільстві, оскільки практичний запит суспільства на психологічну допомогу часто випереджає теоретичні напрацювання у цій сфері. [3].

Практика великого спорту показує, що для досягнення високих спортивних результатів необхідні: фізична підготовка, оволодіння на рівні сучасної науки і спорту технікою і тактикою. Але все це не забезпечить досягнення мети, якщо не буде поєднання з високими особистісними якостями спортсменів, згуртуванням їх у монолітний колектив без прояву психологічної сумісності у команді [1, 2].

Такий хід проблеми й викликав обговорення важливості оцінки, яка дасть змогу визначити оптимальний рівень психологічної сумісності, необхідний для досягнення командного успіху. Розв'язання цього питання й зумовило актуальність нашої роботи.

Мета дослідження. Обґрунтувати шляхи удосконалення психологічної сумісності у спортивній команді (на прикладі футболу).

Матеріали і методи. Дослідження проводилися на базі факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ» в групі спортивного удосконалення. У експерименті приймали участь 20 студентів (17-22 років), які займаються в групі спортивного удосконалення з футболу. В процесі дослідження використовувалися такі методи: аналіз літературних джерел та досвіду передової практики; педагогічний констатуючий експеримент з використанням психодіагностичних методик (методика вивчення

спрямованості особистості; діагностику схильності особистості до конфліктної поведінки К.Томаса; тест для визначення самооцінювання особистості; визначення стилю взаємин; визначення темпераменту особистості) та методи математичної статистики.

Результати. За результатами анкетування можемо бачити, що в експериментальній групі переважає така спрямованість як спрямованість на себе (56%). Опитані орієнтуються на пряму винагороду й задоволення безвідносно до роботи й співробітників, агресивність у досягненні статусу, схильність до суперництва, дратівливість, тривожність. 24% опитаних прагнуть за будь-яких умов підтримувати відносини з людьми, орієнтація на спільну діяльність, але часто на шкоду виконанню конкретних завдань або наданню щирої допомоги людям, орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в прихильності й емоційних відносинах з людьми. І лише 20% мають зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконання роботи якнайкраще, орієнтація на ділове співробітництво, здатність відстоювати в інтересах справи власну думку, що корисно для досягнення спільної мети.

Проведене повторне анкетне опитування яке було вибране з метою дослідження взаємодій та взаємостосунків, які формуються в спортивній команді, через виявлення направленості кожного члена цієї команди, в підсумку ми отримали зовсім інші результати.

За результатами анкетування можемо бачити, що на початку експерименту в групі переважає така спрямованість як спрямованість на себе (56%), після проведеної роботи цей відсоток знизився до 22%, тобто 7 учасника змінили свою позицію.

Щодо спрямованості «на спілкування», то з 24% опитаних на початку експерименту (які прагнуть за будь-яких умов підтримувати відносини в команді) збільшився до 42%. Це також є хорошим результатом.

Серед тих, які мають зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконання роботи якнайкраще, орієнтація на ділове співробітництво, здатність відстоювати в інтересах справи власну думку, що корисно для досягнення спільної мети – на початку експерименту було 20%, а після експерименту 36%.

За допомогою проведеного дослідження ми встановили, що в команді на початку експерименту був низький рівень сумісності. На початку експерименту основна маса членів команди була «відхиленими» - 53,3%, «надають перевагу» - 20%, «зірки» та «нехтувані» - 13,3%. Таким чином, можна говорити про те, що 10 осіб мають ті чи інші проблеми в налагодженні ділових контактів із співробітниками. Після проведеної корекційної роботи

та відповідних тренгів результати повторного тестування показали що рівень згуртованості досліджуваного колективу став кращим.

Проаналізувавши результати тесту К. Томаса «Діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки» можна зробити висновок, що, на жаль, виходити з конфліктної ситуації тренери та члени команди намагаються різними шляхами. І тому обом сторонам є чого навчитися — навчитися співпраці у вирішенні всіх проблем і не лише конфліктних.

Висновки.

1. Повноцінне комплектування футбольної команди можлива лише при поєднанні фізичної, технічної, тактичної, а також, психологічної підготовки. Удосконалювання техніко-тактичної майстерності і розвиток фізичних якостей спортсменів повинне здійснюватись у нерозривній єдності із психологічною підготовкою спортсменів, тому під час підготовки футболістів особливо важливою є тісна співпраця тренера і спортивного психолога.

2. Використання власної тренінгової програми "Формування та розвиток згуртованості, спрямованої на психологічну сумісність (групові види спорту)", як показала повторна діагностика, дозволяє не лише розвивати згуртованість, спрямовану на результат, але й допомогти спортсменам у формулюванні цілей та їх досягненні, більш ефективно діяти в ситуації стресу та в умовах невизначеності, брати на себе відповідальність та брати участь у груповій відповідальності за дії тощо. Після використання зазначеної програми, зросла зіграність команди, емпатія, відчуття партнерів по команді, швидкість передачі інформації на полі та ефективність дій у ситуаціях невизначеності, при відсутності можливості взаємодіяти з лідером під час змагального процесу.

Література.

1. Байрачный О.В. Влияние психологических показателей на эффективность игровой деятельности высококвалифицированных футболистов разного игрового амплуа / О.В. Байрачный // Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2010. – № 2. – С. 85–89.

2. Митин Е.А. Психолого-педагогический подход к диагностике и коррекции соревновательной надежности в командных видах спортивных игр / Е. А. Митин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 9. – С. 45–46.

3. Синишина В.М. Интерактивные технологии обучения как фактор развития профессиональных способностей будущих психологов-практиков / Синишина В.М., Марюнда І.І. // XII Міжнародна науково-практична конференція Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних

досягнень: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.М. Ічанської. – К. : «Кафедра», 2021. – С. 97-104.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ З ВИКОРИСТАННЯМ ІГРОВОГО МЕТОДУ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ БОРЦІВ

Поличко Андрій
Науковий керівник А.А. Федорішко

Вступ. В офіційній організованій практиці фізичного виховання склалися різноманітні форми занять. Форми занять змінюються відповідно до особливостей та змісту, конкретних умов побудови заняття, місця заняття в процесі навчання, рівня підготовленості учнів. Форми проведення занять залежать, також, від умов середовища, технічного устаткування спортивної бази.

Обрана тема дослідження є актуальною, оскільки ігрові методи сприяють комплексному вихованню особистості: фізичному, інтелектуальному, психічному. Таким чином вони забезпечують гармонійний розвиток юних спортсменів

Мета дослідження: виявити вплив занять з вільної боротьби із застосуванням ігрового методу на рівень розвитку фізичних якостей юних борців

Матеріали і методи. У дослідженні приймали участь 24 юних борців, групи базової підготовки (віком 10-11 років). Розроблено експериментальну методику підвищення рівня розвитку фізичних якостей юних борців на основі використання ігрового методу проведення тренувальних занять. Дослідження були проведені на базі ДЮСШ №1 м. Ужгорода.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування. методи математичної статистики.

На початку та на завершенні педагогічного експерименту досліджувалися показники розвитку основних фізичних якостей юних борців, групи базової підготовки (віком 10-11 років), а саме: тест на швидкість – біг 10 м, с; тест на швидко-силові здібності - стрибок у довжину з місця, см; тест на спритність - човниковий біг 4x9м, с; тест на гнучкість - гнучкість міст, см; тест на силу - підтягування на перекладині, разів; тест на силу м'язів ніг - присідання за 20 с, разів.

У показниках представників ЕГ і КГ суттєвих розбіжностей на початку експерименту не виявлено, тобто ЕГ і КГ були однорідними. Після проведення циклу тренувань із використанням експериментальної методики розвитку фізичних якостей, на основі використання вправ та ігор для розвитку фізичних якостей, було проведене повторне тестування.

У результаті реєстрації кінцевих контрольних показників, які досягли юні борці за період педагогічного експерименту, було встановлено, що у ЕГ спостерігається статистично достовірна різниця, у показниках тестування сили, швидкості, спритності, гнучкості та витривалості, порівняно із представниками КГ.

Найбільший приріст у юних борців ЕГ спостерігався у показниках підтягування на перекладині - 22% та стрибку у довжину з місця - 20.3%, Значний приріст у борців ЕГ був зафіксований у присіданні за 20 с. – 12.7% та бігу на 10 м. - 11.1%.

Окрім того, у борців ЕГ зросли показники результатів у човникового бігу і гнучкості міст, на 10.8% і 10.4% відповідно.

У представників КГ також були зафіксовані прирости в кінці педагогічного експерименту, проте, вони значно поступались результатам борців із ЕГ. Показники бігу на 10 м. зросли на 3.3%, човникового бігу - на 3.4%, стрибка у довжину з місця на – 5.6%, підтягуванні на перекладині на 11.3 %, присідання за 20 с. — на 8.5% і гнучкість міст - на 10,4%.

Висновки.

1. Загалом експеримент показав, що показники розвитку основних фізичних якостей юних борців, групи базової підготовки (віком 10-11 років) ЕГ (які займалися за експериментальною методикою, на основі використанням ігрового методу проведення тренувальних занять) вищий, ніж у КГ. Хлопці найбільшу динаміку показали в показниках сили (підтягування на перекладин) та швидко-силових здібностей (стрибок у довжину з місця). Таким чином, з вище зазначеного видно, що представники ЕГ суттєво переважали представників КГ за показниками тестування в кінці педагогічного експерименту.

МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВОЇ ПАМ'ЯТІ У СПОРТСМЕНІВ НА ПОЧАТКОВИХ ЕТАПАХ ЇХ ПІДГОТОВКИ

Попов Едуард
Науковий керівник В.А. Товт

Вступ. Пам'ять є невід'ємною складовою психічних процесів. Вона впливає на якість адаптації людини до навколишнього середовища. Хороша пам'ять вважається запорукою успішного виконання особистісних біологічних та соціальних функцій [3]. Тому питанню вдосконалення всіх видів пам'яті надається особливе значення. А проблема пошуку ефективних технологій розвитку рухової пам'яті завжди є актуальною [1]. Відомо, що при вивченні нових фізичних вправ спортсменам з різним рівнем розвитку рухової пам'яті для якісного їх засвоєння необхідна різна кількість повторів [5]. А отже витрачається різний час на освоєння рухового завдання. Також встановлено, що швидкість і якість освоєння техніки виконання вправи, для якої у спортсменів є достатній рівень фізичної підготовленості, в значній мірі залежить від розвитку у них рухової (моторної) пам'яті [4,6]. Проблема досліджень полягає в тому, що в сучасній літературі міститься недостатньо інформації про спеціальні фізичні вправи для розвитку цього виду пам'яті у спортсменів. Саме на початкових етапах тренувань спортсменів цілеспрямованому розвитку моторної пам'яті приділяється неналежна увага. Дослідження з цієї проблеми практично відсутні.

Мета дослідження. Дослідження можливостей використання фізичних вправ для вдосконалення рухової пам'яті у спортсменів на початкових етапах їх підготовки.

Матеріали і методи. До досліджень залучено гімнастів віком від 8 до 14 років в кількості 32 осіб. Також були залучені тренери, середній стаж педагогічної роботи яких склав $17,4 \pm 2,6$ роки. Використано такі методи дослідження: аналіз літератури та узагальнення; системне спостереження; опитування; методи математичної статистики.

Результати. Обґрунтовано комплекси вправ для тренування рухової пам'яті. Критерієм відбору необхідних вправ для експериментальних комплексів стали доступність вправ у виконанні та різнобічність дії цих вправ на розвиток психологічних якостей з переважним акцентом на розвиток пам'яті. До першого комплексу увійшли вправи на запам'ятовування положень тіла та його частин: нижніх і верхніх кінцівок, голови, плечей, тулуба. Фіксація тих, чи інших положень здійснювалася

спортсменами за вказівкою тренера із заплющеними очима. Загалом до першого комплексу увійшло чотири вправи. Другий комплекс вправ включав вправи на запам'ятовування послідовності виконання рухів. Змістом вправ цього комплексу були елементарні рухи, які виконувалися у визначеній заздалегідь послідовності за заданими тренером ритмом та траєкторією. До третього експериментального комплексу вправ увійшли вправи, направлені переважно на запам'ятовування точності виконання рухових завдань. Основною методичною вимогою до виконання цих вправ було дотримання встановлених параметрів їх виконання у просторі і часі. Для перевірки ефективності запропонованих комплексів вправ проведено порівняльний аналіз показників кількості повторів та витраченого часу на вивчення вправ з розвитку рухової пам'яті на початку і в кінці експерименту. Порівняльний аналіз показників кількості повторів та витраченого часу на вивчення вправ з розвитку рухової пам'яті на початку і в кінці експерименту показали, що програма тренувань з розвитку рухової пам'яті є достатньо ефективною. Так, для вивчення вправи «Послідовна фіксація правої та лівої руки в різних положеннях», яка в кінці експерименту виконувалася у зворотному напрямі, було витрачено менше повторів, а також - на 2,3 хвилин менше часу. Вірогідно меншу кількість часу знадобилося для вивчення вправ «Комплекси вільних вправ на 16 рахунків» та «Кидок баскетбольного м'яча в кошик із заплющеними очима».

Висновки. При вивченні фізичних вправ, як з їх спортивної програми так і вправ загального розвитку, спортсменам з різним рівнем рухової пам'яті для якісного засвоєння рухових завдань необхідна різна кількість повторів. А отже витрачається різний час на їх освоєння. Виявлено, що швидкість вивчення вправи, для якої у спортсменів є достатній рівень фізичної підготовленості, у великій мірі залежить від розвитку їх рухової (моторної) пам'яті, яку можна покращити, використавши представлену методику вдосконалення пам'яті.

Література.

1. Дубогай О.Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів/ О.Д.Дубогай, Б.П. Панчелов та ін. - К.: Оріяни, 2001. - 91 с.
2. Маріонда І.І. Формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом: Монографія/І.І.Маріонда, Е.И.Сивохоп, В.А.Товт. - Ужгород: Вид-во ПП «АУТДОР-ШАРК», 2016. – 212 с.
3. Психология памяти: Хрестоматия по психологии / Под. Ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и В.Я. Романова. – 3-е изд. – М.: «ЧеРо», 2002. – 816 с.

4. Степанов О.М. Основи психології і педагогіки / О.М.Степанов, М.М.Фібула. – К.: Академвидав, 2005. – 520 с.

5. Товт В.А. Пути обоснования модели физической тренировки по корригированию профессионально-значимых летных качеств //Сб.науч.работ: Моделирование системы физической подготовки и спорта/ В.А.Товт. Л.:ВДКИФК, 1987. – С. 90-96.

6. Флоренс Цезарь. Память / Цезарь Флоренс // Психология памяти – М.: «ЧеРо», 2002. – С. 583 – 615.

ВПЛИВ ФІТНЕС-ПРОГРАМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Прислупська Діана
Науковий керівник Е.М. Сивохоп

Вступ. Сьогодні особливу актуальність набувають дослідження, які направлені на впровадження у практику ефективних засобів оптимізації здоров'я студентської молоді.

Одним із важливих засобів покращення стану здоров'я студентів, підвищення їх працездатності та фізичної підготовленості, а також адаптації до нових умов життя є заняття з оздоровчої аеробіки.

Мета дослідження: визначити вплив занять з аеробіки на рівень фізичної підготовленості студенток.

Матеріали і методи. Дослідження здійснювалася на базі ДВНЗ «УжНУ», факультет здоров'я та фізичного виховання (30 студенток 1-2 курсів). Студентки були поділені на дві групи: контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) по 15 осіб у кожній.

В процесі дослідження використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; емпіричні методи; педагогічні тестування; статистичні методи.

Результати. Наша методика підвищення рівня фізичної підготовленості студенток 1-2 курсів ДВНЗ «УжНУ» базувалась на оздоровчих заняттях з використанням засобів аеробіки - як основної форми фізичної активності студентів та додаткової форми оздоровчих занять стретчингу та бігу.

Результати досліджень свідчать про позитивний вплив занять аеробікою на фізичну підготовленості студенток.

З метою перевірки ефективності розробленої методики (проведення занять з аеробіки) було проведено дослідження показників фізичної підготовленості студенток першого та другого курсу контрольної та експериментальної груп (КГ та ЕГ).

Для оцінювання швидкості та витривалості нами застосовувались тести біг 100 м і 2000 м.

Вибухову силу визначали за тестом стрибок у довжину з місця.

Для дослідження спритності застосовували тест човниковий біг 4x9 м.

Для дослідження гнучкості застосовували тест нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.

Висновки.

1. Дослідження показало, що рівень фізичної підготовленості студенток 1-2 курсів ДВНЗ «УжНУ, які займалися за розробленою експериментальною методикою в основі якої, оздоровчі заняття з пріоритетним використанням засобів аеробіки та додаткових оздоровчих занять з стретчингу та бігу, визначений за шкалою результатів виконання тестів та нормативів для студентської молоді, як середній, оцінка рівня фізичної підготовленості задовільно - 16 балів (до експерименту рівень фізичної підготовленості ЕГ – низький).

ЕФЕКТИВНІСТЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ СТРІЛЕЦЬКОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ ТРЕНУВАННЯ

Ревес Михайло

Науковий керівник І.І. Маріонда

Вступ. Зростання популярності біатлону потребує вдосконалення різнобічної підготовки спортивних резервів починаючи з юнацького віку [3].

Стрілецька підготовка є однією з найважливіших ланок у системі річного тренування біатлоністів. За останні роки проведені численні дослідження, в яких науково обґрунтовані практичні рекомендації з методики вдосконалення стрілецької підготовки кваліфікованих біатлоністів [1, 2].

Мета дослідження. Вдосконалити спеціальну стрілецьку підготовку біатлоністів 16-17 років у змагальному періоді тренування.

Матеріали і методи. Дослідження проводилися в процесі підготовки та участі досліджуваних у міських та обласних змаганнях з біатлону. У дослідженнях взяли участь 24 юні біатлоністи у віці 16-17 років – члени

збірних команд області та ШВСМ. В процесі дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження; медико-біологічні методи та методи математичної статистики.

Результати. У спринтерських видах змагальної програми з біатлону абсолютні величини досліджуваних показників після експерименту виявилися менші в експериментальній групі. Деякі з них мають статистично достовірні відмінності: час стрільби скоротився на 16,55%, час перебування на вогневих рубежах – на 14,61%, кінцевий результат у стрільбі з положення «лежачи» покращився на 58,23% і час відходу з вогневих рубежів скоротився на 21,61% у стрільбі з положення «стоячи». За іншими показниками стрілецьких дій статистично достовірних відмінностей не виявлено.

В естафетних видах змагальної програми середньогрупові показники стрілецьких дій біатлоністів експериментальної групи не мають достовірних відмінностей від контрольної. В той же час, в процентному вираженні вони істотно відрізняються. Так, у стрільбі з положень «лежачи» і «стоячи» відмінності відповідно становлять: у часі прийняття положення наготові до стрільби – 13,61% і 2,32% відповідно; у часі стрільби – 16,76% і 19,59% відповідно; у часі відходу з вогневих рубежів – 5,83% і 11,16% відповідно; у кінцевому результаті стрільби – 4,06% і 34,21% відповідно.

Таким чином, у спеціальних стрілецьких діях відмінності в досліджуваних групах виявлені лише за окремими показниками в спринтерській гонці. У класичній і естафетній гонках відмінності у відсотках свідчать про менші витрати часу на виконання стрілецьких дій і більш високий кінцевий результат виконання стрільби у експериментальній групі. Однак окремі стрілецькі дії виконуються швидше і в контрольній групі.

Абсолютні величини часових параметрів стрілецьких дій, кінцевого результату стрільби і різниці у відсотках в класичній і спринтерській гонках говорять про більш якісну підготовку в цьому виді програми в контрольній групі.

Висновки.

1. Слід зазначити, що серед опитаних тренерів немає єдиної думки з питання ефективності використовуваних засобів і методів вдосконалення стрілецької підготовки юних біатлоністів на етапах безпосередньої підготовки до змагань.

2. З метою вдосконалення стрілецької підготовки юних біатлоністів були розроблені комплекси спеціальних вправ, які впроваджувалися за певною методикою. До програми комплексу «А» увійшли вправи спрямовані

на вдосконалення навичок техніки стрільби в довільному ритмі. Програма комплексу «Б» складалася головним чином з вправ, які орієнтовані на вдосконалення навичок скорострільності в жорстко обмежених часових рамках.

3. За результатами дослідження після експерименту виявлено, що окремі параметри стрілецьких дій, що виконуються на вогневих рубежах юними біатлоністами в видах змагальної програми з біатлону, при стрільбі лежачи і стоячи, мають достовірні відмінності за часом стрільби, виходу та перебування на вогневих рубежах, в класичній і спринтерській гонках.

Література.

1. Зубрилов Р. А. Стрелковая подготовка биатлониста : монография / 2-е изд., дополн. и переработ. М. : Советский спорт, 2013. 296 с.

2. Зубрилов Р. А. Тенденции развития мирового биатлона и уровень подготовленности команды Украины по биатлону в начале олимпийского цикла 1998–2002 годов: метод. рек. К.: ГНИИФКС, 1999. 36 с.

3. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена / В.Н. Платонов, К.П. Сахновский. – К.: Рад. шк., 1988. – С. 135-141.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ НА ОСНОВІ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТРЕНЕРІВ

**Романенко Владислав
Науковий керівник І.І. Маріонда**

Вступ. Відомо, що унікальність компетентностей фахівця в галузі спорту порівняно з іншими педагогічними професіями полягає у специфічній широті його професійно важливих якостей та різнобічного професіоналізму [1], тож неправомірно вбачати в тренерах «вузьких» спеціалістів, обов'язки котрих обмежуються лише плануванням та проведенням навчально - тренувальних занять, а це зовсім не так.

На думку авторів Е.М. Сивохопа, І.І. Маріонди [2, 3], ефективність підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту неможлива без удосконалення ефективності навчального процесу. Провідне місце у такому процесі відведено фізкультурній освіті, спрямованій на формування базових професійних компетентностей до майбутньої професійної діяльності.

Мета дослідження. Теоретично розробити й обґрунтувати систему підвищення організаційно-управлінської підготовленості тренерів як важливого фактора вдосконалення підготовки спортсменів.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося на базі факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ». У дослідженні брали участь 38 студентів 4-го курсу спеціальності «Фізична культура і спорт». У ролі експертів із метою оцінки підготовлених методичних рекомендацій щодо вдосконалення організаційно-управлінської підготовки майбутніх тренерів як умови вдосконалення підготовки спортсменів, залучалися викладачі цього вузу. В процесі дослідження використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури; опитування у формі анкетування; метод експертних оцінок; педагогічне проектування; методи математичної статистики.

Результати. На питання, чи потребує оновлення зміст підготовки студентів за фахом «Фізична культура і спорт» усієї системи знань, необхідних сучасному тренерові, більшість опитаних (75 %) відповіла позитивно, і тільки 25% не мали власної думки щодо цього питання.

Під час аналізу відповідей на питання щодо викладання студентам спеціальності «Фізична культура і спорт» предметів із використанням інноваційних педагогічних технологій 95% дали позитивну відповідь щодо необхідності їх застосування, 2,5% не змогли дати відповіді на поставлене запитання, а ще 2,5% вважали, що інноваційні методи навчання не дадуть студентам ніякої користі.

На питання наскільки важливим є засвоєння методу управління проектами майбутніми тренерами зі спорту, 50% опитаних оцінили його максимально високими 5-ма балами, що свідчить про важливість включення цих тем до змісту занять зі студентами вузів із метою освоєння цього методу управління; ще 35% оцінили важливість використання управління проектами 4-ма балами і 15% - 3-ма балами (середньоарифметичний бал - 4,35).

Не менш значущими в підготовці студентів зі спеціальності «Фізична культура і спорт» експерти вважали вивчення названих дисциплін за вибором: 45% оцінили значущість навчальних предметів 5-ма балами за п'ятибальною шкалою; 35% - 4-ма і 20% - 3-ма балами відповідно (середньоарифметичний бал - 4,25).

Значна частина респондентів (45,28%) вважає, що обсяг професійних зусиль тренера-викладача, який присвячується питанням функціонування, тобто відтворення засвоєних ним форм і методів професійної діяльності, повинен складати приблизно 20-40%. Деяко менша частина (41,51%) вважає, що цей обсяг зусиль повинен складати 41-61% а то й ще менше (13,21%), що

він повинен перебувати в межах 61-80% від загального часового бюджету тренера.

Важливо відмітити, що професіоналізм майбутнього тренера в плані менеджерських умінь був оцінений дуже високо: їх виділили як основні для тренера якості 29,8% опитаних, у той час як уміння тренера планувати та проводити навчально-тренувальне заняття - 34,9 опитаних.

Висновки.

1. Запровадження експериментальної методики дало можливість студентам експериментальної групи сформулювати більш значущі уявлення про ступінь важливості для майбутніх тренерів індивідуально-психологічних характеристик, які потрібні успішному тренерові. Так із 11 оцінюваних показників комунікативність у студентів контрольної групи є наближеною до аналогічного рівня експериментальної групи.

2. Проведені дослідження дали можливість розробити практичні рекомендації щодо поліпшення організаційно-управлінської підготовленості тренерів, а це передбачає формування знань у диференційованому використанні компетенцій під час роботи зі спортсменами різних вікових груп.

Література.

1. Кожевнікова Л. К. Інтеграційний компетентнісний підхід у підготовці майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту / Л.К. Кожевнікова, З.Г. Дзюба, Н.І. Вертелецька // Теорія і практика фізичного виховання: наук.-метод. журнал. – Донецьк, 2008. - № 1. – С.42-49.

2. Маріонда І.І. Рівень засвоєння професійних знань і вмінь майбутніх фахівців фізичної культури з використанням засобів управління навчальним процесом / Маріонда І.І., Гавришко С.Г., Мороз Ф.В. // Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chief M.A. Zhurba –April # 43, 2020. – P. 124-127.

3. Сивохоп Е.М. Особливості навчального процесу майбутніх фахівців галузі фізична культура і спорт / Е.М. Сивохоп, І.І. Маріонда // Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія “Педагогіка. Соціальна робота”. – Вип. 2(41). – Ужгород: УжНУ, 2017. – С. 231-233.

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЯК СКЛАДОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІДЛІТКІВ

Романик Вікторія
Науковий керівник М.В. Щербей

Вступ. Актуальність науково-дослідницької роботи визначається тим, що координаційні здібності, як одна із основних фізичної якості спритності, є основою успішних занять обраним видом спорту [1]. Розвиваючи фізичну якість спритності, ми тим самим забезпечуємо виховання морально-вольових і розумових здібностей так, як виконання вправ на спритність потребують обов'язково прояву цих здібностей [2]. Відомо, що для того щоби покращити рухові здібності, в тому числі і координаційні, потрібно вдосконалювати методи фізичного виховання і навчання [3]. Тому тренери в більшості видів спорту загалом, та вчителі фізичної культури зокрема, повинні знати, в які вікові періоди які засоби фізичного виховання і спорту найкраще розвивають рухові здібності та вміти використовувати ці засоби для розвитку координаційних здібностей.

Мета дослідження. Обґрунтувати та перевірити ефективність в реальних умовах шкільного навчання нові комплекси вправ на розвиток координаційних здібностей, як додаткових до інваріантних (обов'язкових) вправ, та розробити методику їх використання для підготовки підлітків до занять спортом.

Матеріали і методи. Дослідження проводилися у Ужгородській ЗОШ № 19 та Закарпатського обласного палацу дитячої та юнацької творчості «ПАДЦЮОН» в три етапи. До досліджень були залучені підлітки середнього шкільного віку від 10 до 15 років. Загалом було залучено 18 хлопчиків та 16 дівчат, які не відрізнялися між собою на початку досліджень показниками рівня розвитку спритності. В процесі дослідження використовувались такі методи: аналіз літератури та відомостей успішності навчання; опитування; тестування за допомогою фізичних вправ; порівняльний експеримент; метод математичної статистики.

Результати. Під час вивчення спеціальної літератури виявлено, що поняття спритності та координаційних здібностей містять значну кількість різних тлумачень, які відрізняються несуттєвими елементами. Встановлено, що в нормативних документах з фізичної культури і спорту передбачено тільки одну вправу на спритність, яка за результатами опитування вчителів фізичної культури, тренерів з ігрових видів спорту і гімнастики, не

забезпечує базовий розвиток координаційних здібностей в повній мірі. Дослідження впливу показників розвитку координаційних здібностей на показники загальної фізичної підготовленості показало, що між показниками розвитку координаційних здібностей та фізичної підготовленості відсутній зв'язок, але вірогідність такого зв'язку може бути доведена подальшими фундаментальними дослідженнями з використанням методу кореляційного аналізу. Встановлено, що, значна перевага фахівців у виборі засобів розвитку координаційних здібностей надається рухливим іграм та акробатичним вправам. Так, 23% опитаних вірять у найбільшу ефективність для розвитку спритності рухливих ігор, 21% вважає ефективними для розвитку спритності акробатичні вправи, 16% - надають перевагу стрибкам, 14% - динамічним силовим вправам; 11% - біговим вправам з доданням перешкод; 8% - вправам на рівновагу; 7% - метанням і кидкам. На підставі цих даних було розроблено та обґрунтовано комплекс вправ спрямованих на розвиток координаційних здібностей.

Висновки.

Результати дослідження довели, що запропоновані нами комплекси вправ на розвиток координаційних здібностей є достатньо ефективними і можуть використовуватися для підлітків середнього шкільного віку на початкових етапах їх спортивної підготовки. Так, у осіб чоловічої та жіночої статі, які виконували запропоновані комплекси для розвитку координаційних здібностей, вірогідно покращилися показники у трьох вправах на спритність: «Біг на дистанцію 20 м «змійкою», «Човниковий біг 4 x 9 м» і «Кидання тенісного м'яча в ціль» при вірогідності різниці ($P < 0,05$).

Література.

1. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: «ТВТ Дивизион», 2006. – 98 с.
2. Платонов В.Н., Сахновський К.П. Підготовка юного спортсмена. - К.: Радянська школа, 1988. – 320 с.
3. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496 с.

УКРАЇНА ЯК ОРГАНІЗАТОР СВІТОВИХ ТА ЄВРОПЕЙСЬКИХ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ, ПОДАЛЬШІ ПЕРСПЕКТИВИ

Русин Мирослав
Науковий керівник В.В. Веселова

Вступ. Світовий та європейський олімпійський рух є потужним інструментом політичного та економічного впливу з вагомими потенціалом та можливостями. Пропаганда і популяризація спорту та олімпійського руху в усьому світі набирає потужних обертів, вплив міжнародних спортивних організацій іноді творить дива дипломатії.

Наша країна має значний досвід у проведенні європейських та світових чемпіонатів з видів спорту, але у розрізі розширення видів спорту, міжнародні змагання з яких ми плануємо проводити у себе в країні, проведення мультиспортивних заходів європейського та олімпійського масштабу потребує достатньо глибокого вивчення, систематизації, аналізу. Деякі наукові праці загалом носять оглядово-пізнавальний, інформативно-довідковий або історіографічний характер. При цьому організаційно-правові аспекти структурування та функціонування діяльності організаційних комітетів спортивних заходів, створення нормативно-правових аспектів, планування усіх етапів підготовки потребує більш глибокого вивчення.

Мета дослідження. Дослідити досвід проведення в Україні чемпіонатів світу та Європи з олімпійських видів спорту, організаційно-структурні питання, управлінську діяльність міжнародних та національних олімпійських організацій при підготовці заходів міжнародного масштабу.

Матеріали і методи. Методика даного дослідження включає загальнонаукові методи логічного, порівняльно-правового, системного дедуктивного, структурно-функціонального, соціологічного аналізу та емпіричного дослідження, на підставі яких формуються загальні вимоги до визначень, понять дефініцій та їх узагальнення.

Серед опитувань і спостережень у процесі дослідження використовувалось анкетування фахівців сфери фізичної культури та спорту, медалістів олімпійських ігор, Європейських ігор, ЄЮОФ керівників організацій фізкультурно-спортивного напрямку у віці від 16 до 76 років.

Результати. Як ми вже зазначали раніше, Україна має вже достатньо великий досвід з проведення чемпіонатів світу та Європи з різних олімпійських видів спорту. Але ми лише плануємо проводити у себе в країні мультиспортивні заходи, які, серед великої кількості країн-учасників також передбачають змагання не лише змагання з одного виду спорту, а з

декількох, в тому числі забезпеченість відповідними спортивними спорудами, кваліфікованим суддівством, логістичною картою тощо.

Після отриманих результатів опитування маємо наступні результати:

На перше питання 87 % респондентів отримала схвально, що Україна є повноправним учасником міжнародного Олімпійського руху, має своїх представників у МОК, ЄОК, складах міжнародних спортивних організацій тощо.

На питання щодо можливості провести в Україні Олімпійські ігри учасники опитування були більш стриманими в прогнозах. Тому, визнаючи масштабність проведення такого заходу, зобов'язання, які з цим виникають у країні, лише 36 % вважають, що країна може бути готова до проведення найбільших змагань сьогодення.

Більшість людей (67 %) вважають, що Україна ще не має достатньо ресурсів фінансових, відповідної спортивної інфраструктури, готельного фонду тощо для проведення такого рівня змагань. Деякі люди висловили думку, що об'єднання зусиль з іншою країною, як це було з фінальною частиною Чемпіонату Європи з футболу ЄВРО 2012 з Польщею, могло б збільшити шанси України на отримання такого права та сприяло б успішному проведенню.

Близько 80 % опитаних учасників знають, про ЄЮОФ, а деякі з респондентів були їх учасниками як атлети, так і члени делегації.

Більшість респондентів (89 %) сказали «так» проведенню ЄЮОФ в Україні як можливості набути досвіду, визначити «слабкі» сторони, розробити програми, нормативно-правові акти тощо.

На наступне питання 72 % опитаних відповіли схвально, тим більше, що один регіон за підтримки Уряду, Мінмолодьспорту, місцевої влади, НОК України, федерацій з видів спорту, партнерів, спонсорів міг би стати організатором ЄЮОФ, тим більше, що м. Буча виявило бажання провести такий захід у себе і має відповідну базу. За умови проведення там Заходу необхідно провести більш ретельний аналіз та долучити додаткові ресурси за усіма напрямками його проведення.

На питання щодо бажання долучитись до такого заходу 17 % респондентів сказали, що хотіли б взяти безпосередню участь як в організації, так і волонтерів. Більшість з опитаних 76 % хотіли б взяти участь у якості гостя.

82 % опитаних відповіли на питання «так», що вони були учасниками міжнародних змагань, в т.ч. й як безпосередньо атлетами і тренерами, так і фахівцями, що забезпечували їх участь, або глядачами тощо.

Проведення такого заходу в Україні було б вкрай важливим для 77 % респондентів, але це питання має бути ґрунтовно вивчене, сплановане, отримати всебічну підтримку на різних рівнях тощо.

Висновки.

1. Підготовка та організація таких заходів має бути докладно вивчена, створено необхідну нормативно-правову базу, розбудовано відповідну інфраструктуру, транспортно-логістичну схему, шляхи фінансування, залучення партнерів, спонсорів. Волонтерів, медичне забезпечення тощо.

2. Проведення в Україні ЄЮОФ мало б ефект подальшого розвитку спортивної інфраструктури, в т.ч. й відповідно до програми Президента України «Велике будівництво», залучення фінансових інвестицій, підвищення іміджу нашої країни як професійного організатора мультиспортивних змагань.

3. Провідні фахівці сфери фізичної культури та спорту підтримують наміри державної та місцевої влади щодо проведення в Україні мультиспортивних змагань Європейського та світового рівня.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВИХОВАННЯМ У СТУДЕНТІВ 1-2 КУРСІВ

Сапун Тетяна

Науковий керівник Н.В. Семаль

Вступ. За останні роки обсяг навчального навантаження студентів зростає настільки, що викликані цим малорухомість, обмеження м'язових зусиль стають причиною захворювань різних систем організму.

Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму студентської молоді є заняття фізичною культурою і спортом, які можуть бути важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання [1].

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних чинників і формування такого способу життя, який сприятиме досягненню особистих і суспільних цілей. Покращення фізичного стану студентів, а отже, і рівня здоров'я, можливе лише за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, що мають тренувальні режими і носять розвиваючий характер [1, 2].

Дослідження свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї. Розв'язання цих питань сприятиме вдосконаленню організаційно-методичної основи фізичного виховання студентів і перетворить їх з об'єкта педагогічного процесу у суб'єкт, підвищить його активність і зацікавленість у досягненні високого рівня власного фізичного здоров'я [2].

Мета дослідження. Вивчити і проаналізувати формування мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося у три етапи з вересня по грудень 2021 року на базі у ДВНЗ «УжНУ» на факультеті здоров'я та фізичного виховання. До участі в анкетуванні було залучено загалом 54 респондента, 28 дівчат та 26 хлопців. У проведених дослідженнях були використані такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел, педагогічні спостереження, соціологічні методи (анкетування, усні бесіди) методи математичної статистики.

Результати. Для з'ясування мотивації у сфері фізичного виховання і спорту та визначення шляхів її формування необхідно установити ті спонукання, якими керується молодь своїх вчинках, бажаннях у процесі навчальної і позанавчальної діяльності. встановлено що мотивація до занять фізичними вправами у хлопців є така: для 35% хлопців це самовдосконалення; для 20,7% - покращення самопочуття; 12,4% студенти хочуть отримати високі бали; 16,2% надають перевагу формуванню гарної тілобудови; 6,8% респондентів виявили бажання навчитись техніки фізичних вправ; 4,1% розвиток характеру та психічних якостей; 4,8% хлопців вважають, що це сприяє у придбанні друзів. З'ясувавши відповіді дівчат то для 25,5% мотивацією до занять фізичною культурою є - покращення самопочуття; стільки ж дівчат вважає - формування гарної тіло будови; для 22,5,2% дівчат є самовдосконалення; 6,2% виявили бажання навчитись техніки фізичних вправ; 9,2% хочуть отримати високі бали; 7,3% набуття корисних для життя знань та умінь; по 4,8% дівчат відповідно вважають, потребу у спілкуванні та викликають інтерес до викладача.

Висновки.

1. Для зміцнення здоров'я підростаючого покоління необхідно виховати здорову звичку до самостійних занять фізичною культурою і спортом протягом всього життя. Важливе місце в загальній системі заходів з оздоровлення населення займає діяльність вищих навчальних закладів, скерована на фізичний розвиток і фізичну підготовку студентської молоді.

2. Культуру здоров'я студентської молоді ми розглядаємо як невід'ємну складову загальної культури особистості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок і характеризується сформованістю в них мотивації на ведення здорового способу життя і ціннісного ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих. Особливе місце в формуванні культури здоров'я студентської молоді відводиться сім'ї, тому, особистий приклад батьків, близького оточення у збереженні і зміцненні здоров'я виступає взірцем для наслідування [3].

Література.

1. Г. Апанасенко, Л. Долженко. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К.- 2007р., С 17-21.

2. Королінська С. В. Вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури серед студентів НФаУ / С В. Королінська, П. О. Сіренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. — Х. 2008 — № 7. — С 77—79.

3. Стельмахович М. Г. Українська родинна педагогіка: Навчальний посібник.— К.:ІСДО,1996.— 288с

ОБГРУНТУВАННЯ СТРУКТУРИХ КОМПОНЕНТІВ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТРЕНЕРА З ВИДУ СПОРТУ

Скрипич Владислав
Науковий керівник В.А. Товт

Вступ. Проблема підготовки кваліфікованих тренерських кадрів для всіх видів спорту вважається проблемою національного масштабу [1]. В Україні, а також поза її межами її актуальність є беззаперечною. Сутність проблеми полягає в тому, що з одного боку в літературі міститься значна кількість теоретичного матеріалу про складові педагогічної майстерності тренера з виду спорту, а з другого боку, не знайдено чіткого переліку та ранжування таких складових саме для тренерських професій [2-3]. Актуальність підготовки кваліфікованих тренерських кадрів визначається:

– по-перше, тим, що складові професійної майстерності тренера з виду спорту визначають результативність навчально-тренувального процесу спортсменів;

– по-друге, використання інформації про структуру професійної майстерності дозволяє ефективно вдосконалювати всю систему підготовки тренерських кадрів загалом та її окремі елементи зокрема;

– по третє, наукове обґрунтування складових професійної майстерності тренера з виду спорту створює можливості для реформування всієї національної системи підготовки фахівців фізичної культури і спорту.

Мета дослідження. Обґрунтування складових професійної майстерності тренера з виду спорту та використання отриманих результатів дослідження для підготовки кваліфікованих тренерських кадрів.

Матеріали і методи. До досліджень були залучені викладачі кафедри фізичного виховання, тренери з футболу, гандболу, спортивної та художньої гімнастики, легкої атлетики спортивних шкіл м. Ужгорода. Всього 26 осіб. В процесі дослідження використовувалися наступні методи: аналіз літератури та узагальнення; педагогічне спостереження; опитування спортсменів; методи порівняльного математичного аналізу.

Результати. Під час досліджень було встановлено, що зміст практичної готовності тренера з виду спорту до виконання своїх посадових обов'язків визначають його загальні і спеціальні компетентності. Вони проявляються у предметних (фахових) уміннях, тобто в діях, які можна вивчати та оцінювати. До таких умінь належать аналітичні, організаторські, мобілізаційні, комунікативні та інші уміння. Встановлено, що організаторські уміння передбачають залучення спортсменів до різних видів діяльності, пов'язаної із забезпеченням тренувального процесу, організацією діяльності колективу, яка перетворює його із об'єкта в суб'єкт виховання. Організаторські уміння тренера з виду спорту бувають мобілізаційними, інформаційними, розвивальними та орієнтаційними. Проведені дослідження показали, що врахування під час підготовки фахівців визначених складових спеціальних (предметних) компетентностей тренера з виду спорту здатне забезпечити успішне вирішення завдань у формуванні професійної майстерності майбутніх фахівців.

Висновки.

1. Виявлено, що провідними компонентами структури професійної майстерності тренера з виду спорту є комплекс інтегральних, загальних та професійних компетентностей, які в свою чергу поділяються на такі 5 дескрипторів національної рамки кваліфікацій: знання, уміння, навички, комунікація, автономія та відповідальність.

2. Доведено, що основою структури професійної майстерності тренера з виду спорту є широкий спектр когнітивних і практичних умінь та навичок, необхідних для знаходження творчих рішень з проблем планування, аналізу,

контролю та оцінювання власної роботи та роботи інших осіб; забезпечення автономії та відповідальності в організації професійної діяльності або навчання в умовах непередбачуваних змін при системному покращенні результатів власної діяльності і якості роботи інших.

Література.

1. Маріонда І.І. Формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом: Монографія/І.І.Маріонда, Е.І.Сивохоп, В.А.Товт. - Ужгород: ПП «АУТДОР-ШАРК», 2016. – 212 с.

2. Товт В.А. Професійні компетентності вчителів фізичної культури у вирішенні конфліктних ситуацій/В.А.Товт, Л.М. Джуган // *Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chief M.A. Zhurba - Issue # 30, January, 2019.* – Р. 158-161.

3. Хома Т.В. Вплив позакласних спортивних заходів на формування особистості школярів/ Т.В.Хома, В.А.Товт// *Матеріали 75-ї підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу Ужгородського національного університету. Факультет здоров'я та фізичного виховання. м. Ужгород. 2021.* - С.79-81.

ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

**Старенок Ростислав
Науковий керівник О.А. Томенко**

Вступ. Футбол є одним з наймасовіших видів спорту. Цільова аудиторія футбольної індустрії налічує сотні мільйонів чоловік. Доходи футбольної галузі складаються з продажу квитків і абонементів на матчі, реалізації комерційних прав і прав на телетрансляції, мерчендайзингу. В останні кілька десятиліть футбольна галузь перетворилася на великий бізнес, учасниками якого є футбольні команди, ліги, союзи, асоціації [1].

У той же час недостатньо сучасних досліджень, які б розглядали формування фізичних здібностей футболістів на початковому етапі тренування. Не приділяючи достатньо уваги питанню технічної підготовки в юнацькому віці, маємо, як наслідок, стійку тенденцію відставання футболістів у технічній та більш за все фізичній підготовці порівнюючи із результатами міжнародного рівня [2].

Мета дослідження. Розробити та експериментально перевірити методику формування технічної підготовки футболістів різних амплуа 9-10 років.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося на базі ДЮСШ «Минай». У педагогічному експерименті взяли участь 20 юних футболістів 9-10 років. В процесі дослідження використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з футболу та спортивної підготовки; педагогічні спостереження; педагогічні тестування; педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Результати. Аналіз результатів педагогічного експерименту показав, що запроваджений та експериментально обгрунтований перерозподіл годин на технічну підготовку значно підвищив рівень технічної підготовленості юних футболістів експериментальної групи.

Практика футболу показує, що, не приділяючи належної уваги на початкових етапах підготовки навчання контролю над м'ячем під час швидкісного пересування, тренери, мабуть, не дають можливість в повній мірі розкритися індивідуально юним спортсменам.

Таким чином можна констатувати підвищення фізичної підготовки у експериментальній групі, де результат бігу на 30 м. з високого старту після експерименту покращився на 4,7 %. В човниковому бігу 7x50м після експерименту покращився на 10,7 %. Результат 5-кратного стрибка з місця покращився на 19,6%, результати в тесті стрибок у довжину з місця мали приріст після впровадження методики, що склав – 5,3 %.

Можна зазначити загальну тенденцію підвищення фізичної підготованості у футболістів експериментальної групи. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги покращились на 24%; піднімання тулуба в положення сидячі з положення лежачи за 60 с. – на 16,6%; тест на рівновагу «Фламінго» – на 11%; підтягування на перекладині – на 25%. Одразу помітно істотне покращення показників спортсменів. Це відбувається за рахунок природного зростання юнаків, зростання їх рухової активності, цілеспрямованої роботи з фізичного виховання та збільшення обсягу часу на тренувальний процес.

Висновки.

1. Таким чином, ефективність технічної підготовки юних футболістів знижується і через недостатність педагогічних умов, що в підсумку вказує на не відповідність рівню технічної підготовленості футболістів країни до кращих світових зразків.

2. Для успішного розв'язання вказаного раніше комплексу завдань технічної та тактичної підготовки юних спортсменів потребує достатньої

кількості якісних футбольних майданчиків, спортивних манежів, футбольних стадіонів, а також не менш важливе - розробки й ефективного використання спортивного інвентаря та спортивного обладнання.

3. В навчально-тренувальному процесі експериментальна група футболістів переважали в більшості тренувальних занять завдання навчання ударних дій, а елементи техніки, які пов'язані були безпосередньо з управлінням м'ячем, використовували в меншому обсязі. В експериментальній групі в кінці експерименту було виявлено достовірність приросту за всіма тестами, крім тесту на влучність ударів з місця у ворота. У даному тесті немає приросту і в контрольній групі.

Література.

1. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. Киев: Олимпийская литература; 2003. 271 с.

2. Пшибильські В. Комплексний контроль у системі багаторічної підготовки футболістів дитячого та юнацького віку: автореф. дис. д-ра наук з фіз. виховання і спорту / В.Пшибильські– К., 1998. – 29 с.

ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА НАВЧАННЯ

Тарасенко Еріка

Науковий керівник С.Г. Лисенчук

Вступ. Інформатизація освіти передбачає створення та впровадження інформаційних технологій навчання: технічних засобів навчання, сучасних телекомунікаційних засобів обміну інформацією, розробку програмних засобів навчального призначення, створення загальнодоступних електронних баз даних, що забезпечують комп'ютеризацію процесу навчання й управління освітою [1].

Згідно з Законом України «Про фізичну культуру і спорт» № 1453-III та Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту № 1505/2005 процес модернізації професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту відповідає загальній стратегії освітньої політики України на сучасному етапі. Її найпершим завданням є досягнення якості підготовки зазначених фахівців, котре може забезпечуватись впровадженням інноваційних освітніх технологій [2, 3].

Таким чином, незважаючи на значні досягнення науковців у галузі інформаційних технологій та враховуючи потенціальні можливості інформаційних технологій, в тому числі гіпермедійних, можна дійти висновку, що вони ще не знайшли належного застосування в системі вищої освіти галузі фізичної культури і спорту.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити підготовку фахівців з фізичного виховання і спорту на основі використання гіпермедійного інформаційного середовища навчання.

Матеріали і методи. Дослідження проводилися на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України зі студентами 4 курсу факультету «Здоров'я, фізичного виховання та спорту» при вивченні дисципліни «Комп'ютерні технології в оздоровчій фізичній культурі». Для проведення експерименту було виділено дві групи студентів: контрольна група (113 студентів) та експериментальна група (114 студентів). В процесі дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури і даних у мережі Інтернет; педагогічні методи дослідження (педагогічні спостереження, психодіагностичні методи) та методи математичної статистики.

Результати. Основними професійно значущими якостями, якими повинен володіти сучасний фахівець в галузі здоров'я людини є: вміння вільно орієнтуватися в сучасному інформаційному середовищі, здійснювати пошук професійно важливої інформації; уміти вирішувати професійно орієнтовані завдання з використанням сучасних комп'ютерних технологій.

Вивчення отриманих даних свідчить про те, що з одного боку загальна структура мотивації навчання в обох групах подібна. У нашому випадку значення коефіцієнта рангової кореляції Спірмена дуже високе – $r=0,87$, це значить, що статистично значущих розходжень між рядами немає.

Графічне подання даних за методикою СОПАС – 8 свідчить, що у студентів експериментальної групи після занять у гіпермедійному інформаційному середовищі спостерігається підвищення таких показників психічного стану, як психічне благополуччя (до заняття =19; після заняття =22;), почуття сили і енергії (до заняття =18; після заняття =24;).

У студентів контрольної групи практично не змінюються такі показники психічного стану, як психічне благополуччя, психічне занепокоєння. Однак, явно знижується готовність до активної дії і подальшого проведення заняття (до заняття = 17; після заняття = 14;), у зв'язку з ознаками стомленості і навіть часткової апатії (до заняття = 6; після заняття = 9;).

Висновки.

1. Комп'ютерні технології, як технічні засоби навчання, розвиваються у межах існуючого навчального процесу. В результаті досліджень було визначено основні напрями і тенденції використання ІТ у навчальному процесі ЗВО фізкультурного профілю. Виявлено, що найбільший відсоток серед ІТ, що використовуються, становлять телекомунікаційні технології (57,4%), програми спеціального призначення (15,7%), системи для оцінювання рівня знань студентів (11,25%). Недостатньо використовуються технології дистанційного навчання. Відсутні в навчальному процесі інформаційно-навчальні середовища, розроблені за технологіями гіпермедіа (ГІСН), які за результатами експертної оцінки фахівців є пріоритетними в навчальному процесі ЗВО фізкультурного профілю (коефіцієнт конкордації значущий, $p < 0,05$).

2. У процесі проведення дослідження для інтегральної оцінки ефективності застосування ІТ навчання було визначено такі критерії: рівень засвоєння студентами знань; навчальна мотивація; активізація когнітивних процесів; формування вмінь самостійної роботи; характер перебігу окремих психічних процесів; самооцінка функціонального стану; ставлення студентів до навчального процесу.

Література.

1. Ермаков С. Основы создания информационной системы обеспечения научных исследований в контексте единого образовательного пространства /С. Ермаков // Наука в олимпийском спорте – 2005. – № 2. – С. 117-127.

2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» № 1453-III http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/T001453.html

3. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту № 1505/2005 https://zakononline.com.ua/documents/show/255563_507869

ВОЛОНТЕР В ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННІ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ – МІСІЯ, ВІДБІР, НАПРЯМКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ

**Ткаченко Віктор
Науковий керівник В.В. Веселова**

Вступ. Волонтерський рух має свою тривалу історію, яка походить від простої допомоги до всесвітнього руху закріпленого на законодавчому рівні у діяльності великих, всесвітньо відомих організацій.

Добровольча діяльність наразі набуває все більшої популярності в майже всіх країнах світу. Разом з тим, сьогодні волонтери значно розширюють область своєї допомоги і не лише залучаються до організації масштабних спортивних заходів, а й є одною з головних сил у вирішенні організаційних питань їх проведення.

Волонтерський рух сьогодні є однією з основних форм вияву соціальної активності громадян усього світу. Волонтерські організації офіційно існують у більш ніж 175 країнах. Також волонтери беруть активну участь у різних соціальних проектах, у тому числі й у спортивному та олімпійському русі.

Мета дослідження. Проаналізувати роль волонтерів в організації та проведенні спортивних заходів, їх місію, відбір, напрямки та організацію роботи в організації спортивних, мультиспортивних заходів (на прикладі Олімпійських, Європейських ігор, ЄВРО 2012 тощо).

Матеріали і методи. Дослідження здійснювалося шляхом опрацювання тематичної літератури, окремих наукових праць вітчизняних науковців, інформаційних ресурсів, розташованих у вільному доступі в мережі Інтернет, основних міжнародних та вітчизняних нормативно-правових документів, що регулюють волонтерську діяльність на світовому та національному рівні тощо. Методика даного дослідження включає загальнонаукові методи логічного, порівняльно-правового, системного дедуктивного, структурно-функціонального, соціологічного аналізу та емпіричного дослідження, на підставі яких формуються загальні вимоги до визначень, понять дефініцій та їх узагальнення.

Результати. До організації та проведення мультиспортивних заходів від Олімпійських ігор до регіональних чемпіонатів протягом багатьох десятиліть не обходяться без участі та діяльності волонтерів. Кваліфікація, мотивація волонтерів постійно вдосконалюється та зазнає змін відповідно до викликів суспільного та політичного життя.

Але головна місія спортивного волонтера на будь яких спортивних заходах - це добровільне і безоплатне надання допомоги в організації і проведенні спортивних заходів.

Розглянемо декілька варіантів місії волонтерів як на рівні Олімпійських ігор 2020 та 2022 року, так і на континентальному, регіональному, національному рівнях.

На кожній Олімпіаді десятки тисяч добровольців невтомно працюють над тим, щоб події проходили так, як планувалося. У Іграх XXXII Олімпіади 2020 року в Токіо взяли участь близько 70 тисяч волонтерів. Очевидно, що проведення Ігор не є легким завданням. Організатором Ігор була потрібна

допомога на всіх напрямках - від представників туристичної служби та експертів з безпеки до суддів і перекладачів, саме їх робота була надважливою за всіма напрямками проведення Ігор Олімпіади від перевірки квитків, привітання чиновників, роботи з командами та доставку обладнання спортсменам.

Підсумовуючи вищезазначене, можна зробити висновок, що волонтери активно залучаються до організації та проведення мультиспортивних та спортивних заходів від Олімпійських до континентальних, регіональних, національних масштабів. В кожній країні, до якої відноситься місто-організатор, їх діяльність керується своєю нормативно-правовою базою, але місія їх діяльності у більшості співпадає.

Висновки.

1. Проведення масштабних спортивних заходів на сьогоднішній день неможливо уявити без роботи волонтерів, які забезпечують виконання більшої частини роботи у порівнянні з спеціально залученими кваліфікованими робітниками, які отримують заробітню платню.

2. Мотивація діяльності волонтерів у підготовці та проведенні масштабних спортивних заходів виходить на новий рівень в умовах глобалізації, діджиталізації та інших викликів сучасності і може бути темою наступних досліджень

3. В умовах глобалізації знання іноземних мов є чи не головним кваліфікаційним чинником при відборі кандидатів на волонтерську діяльність.

4. Україна, як можливий організатор Олімпійських ігор у наступному десятилітті має вивчати міжнародний досвід, залучати кваліфікованих спеціалістів, створювати бази даних досвідчених волонтерів, які можуть стати team-лідерами, розробляти методичну літератури, здійснювати обмін досвідом тощо.

ПОКАЗНИКИ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ ТА СТУДЕНТІВ, ЯКІ СПОРТОМ НЕ ЗАЙМАЮТЬСЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ

Химич Іван
Науковий керівник М.В. Щербей

Вступ. Тема досліджень є актуальною з тієї причини, що показники здоров'я населення України в умовах економічної кризи та тривалої пандемії

COVID-19 погіршуються [1]. Відомо, що достатня рухова активність покращує опірність організму до вірусних інфекцій. Тому закономірно, що залучення населення до занять спортом, загалом, та студентської молоді, зокрема, є актуальною задачею. Адже склад студентів за станом здоров'я, показниками і специфікою захворюваності певною мірою відображає ситуацію в країні [2]. Особливо гострою стає проблема опірності організму зовнішнім стресовим впливам а період дистанційного навчання в умовах тривалої гіподинамії після перенесеної пандемічної хвороби коронавірусу. Отже залучення студентської молоді до занять спортом, як засобу підвищення опірності до вірусних інфекцій і психо-емоційних розладів, є об'єктивно актуальною проблемою.

Мета дослідження. Аналіз показників тривожності у студентів-спортсменів та студентів, які спортом не займаються, після перенесеної пандемічної хвороби коронавірусу та вивчення впливу занять спортом на прояви тривожності у студентів.

Матеріали і методи. До досліджень було залучено 62 студента, які раніше перенесли пандемічну хворобу коронавірусу. З них 22 студента (12 дівчат і 10 юнаків) займалися в основній групі. Також до досліджень було залучено 20 студентів з групи спортивного вдосконалення, та 20 студентів, які займалися в спеціальній медичній групі (СМГ). За віковим складом та іншими показниками студенти вірогідно не відрізнялися між собою. Для виявлення рівня тривожності у студентів основної групи (ОГ), спеціальної медичної групи (СМГ) та групи спортивного вдосконалення (ГСВ) застосовувалися методи спостереження, порівняльного аналізу та анкетування за Спілбергером.

Результати. Під час досліджень було виявлено, що показники тривожності у студентів після перенесеної хвороби коронавірусу в залежності від їх занять фізичною культурою і спортом, різняться. Так, при вивченні співвідношення між показниками ситуативної тривожності у трьох досліджуваних групах за тестом Спілбергера (S-STAI), встановлена вірогідна різниця між показниками тривожності у студентів СМГ, ОГ і ГСВ. Ці результати свідчать про те, що заняття спортом підвищують рівень емоційної стійкості та урівноваженості студентів. Дослідження гендерних відмінностей між студентами показало, що самооцінка вмотивованості до занять спортом у студенток СМГ і ОГ була низькою. Найвищу мотивацію виявлено у студентів чоловічої статі ГСВ. Це пояснюється раніше сформованими звичками до занять спортом та бажанням студентів ГСВ самореалізуватися саме через спорт. В той же час, як у студенток СМГ є можливість самореалізуватися через успіхи у навчанні.

Висновки.

Встановлено, що показники здоров'я населення України в умовах економічної кризи та тривалої пандемії COVID-19 погіршуються. Відомо, що достатня рухова активність покращує опірність організму до вірусних інфекцій. В цих умовах залучення населення до занять спортом, загалом, та студентської молоді, зокрема, є актуальною задачею. Разом з тим, психоемоційний стан студентів в умовах пандемії не тільки не враховується при заняттях фізичним вихованням і спортом, на нього практично не звертають уваги, що може мати негативні наслідки для здоров'я студентів.

Література.

1. Верховна Рада України. Законодавство України. Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2. (дата звернення: 30.10.2020).
2. Бушуєв Ю.В., Долженко Л.П. Режим та зміст фізичних навантажень студентів в заняттях фізичними вправами в залежності від рівня фізичного здоров'я // Інформаційний лист про нововведення в системі охорони здоров'я. МОЗ України, Укрмедпатентінформ № 61. – Київ, 2007. – С.8.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНІЧНОЇ І ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОГО ТРЕНУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ВПРАВ

**Цар Вадим
Науковий керівник О.А. Томенко**

Вступ. У зв'язку з тим, що обсяг рухової діяльності, яка може здійснюватися в несподівано виникаючих ситуаціях і потребує прояву швидкості реакції та швидкісно-силових навантажень проблема розробки ефективних та інноваційних методик розвитку спеціальних швидкісно-силових здібностей для досягнення спортсменами високої техніко-тактичної підготовки є актуальним [1, 2].

Мета дослідження. Розробити комплекс швидкісно-силових вправ з метою покращення технічної-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової спортивної підготовки.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося на базі ДЮСШ №1 м. Ужгорода. У дослідженні взяли участь 10 дзюдоїстів віком від 14 до 16 років. В процесі дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; педагогічні

методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент); фізіологічні методи дослідження та методи математичної статистики.

Результати. Завдання на етапі спеціалізованої базової підготовки є засвоєння комплексу загальнопідготовчих і спеціальних вправ борця, удосконалення ведення єдиноборства. Застосування розробленої методики розвитку та покращення швидко-силових здібностей дзюдоїстів експериментальної групи проводилось у кожному підготовчому періоді річного циклу після кожного змагання.

Ефективність застосування розробленої методики оцінювалася за результатами змагань обласного рівня та свідчать про ефективність розробленої методики підготовки борців згідно їх індивідуальним тренувальним планам. Річний цикл підготовки для експериментальної групи борців включав три періоди: підготовчий, змагальний, перехідний. Підготовчий період передбачав поглиблене удосконалення усіх складових підготовленості спортсменів до чергового етапу.

Аналізуючи данні швидко-силових здібностей за результатами тестів приріст показників у експериментальній групі був достовірно кращим у порівнянні з показниками контрольної групи. Спеціальний борцівський тест – лазіння по канату виконали спортсмени експериментальної групи достовірно краще за спортсменів контрольної групи. Спеціальний борцівський тест – лазіння по канату виконали спортсмени експериментальної групи на багато краще за спортсменів контрольної групи, так спортсмени експериментальної групи на 4 канатів пролізли більше після експерименту, тоді як в контрольній групі результат майже не змінився.

Висновки.

1. В результаті застосування розробленої методики борці експериментальної групи достовірно підвищили свою змагальну ефективність, після проведення експерименту у експериментальній групі результати змагальної ефективності покращились достовірно на відмінну від контрольної групи. Показник активності в експериментальній групі склав $0,256 \pm 0,006$. Кількісний показник ефективності $0,257 \pm 0,012$. Показник виграшної $0,436 \pm 0,005$. Це доводить перевагу навчання техніки дзюдо в стойці на основі базових рухів і підтверджує гіпотезу нашого дослідження.

2. У тесті на швидкість не виявлено статистично достовірної різниці у спортсменів контрольної групи, але бачимо, що відбулось суттєве покращення результатів юних спортсменів експериментальної групи. Аналізуючи данні швидко-силових здібностей за результатами тесту: стрибок у довжину з місця: приріст у контрольній групі становив 1,6%, в той

час як в експериментальній групі становив 11,9%. У тесті біг на 30 метрів приріст швидкості у контрольній групі становив 3,1% в той час як в експериментальній групі 8,5%. Приріст показників у тесті згинання і розгинання рук в упорі лежачи у контрольній групі становив 14,4%, а в експериментальній групі 45,4%. Отриманні результати підтверджують ефективність розробленої методики тренування. За результатами підтягування на перекладині борців експериментальної групи на 6 разів показали кращий результат, ніж борці контрольної групи.

Література.

1. Езан В.Г. Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство: Материалы международной Электронной научной конференции. – Х.: ХГАДИ, 2005. – С. 124-127.

2. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 1: Пропедевтика: Учебное пособие: В 4 кн./ Г.С. Туманян – М.: Советский спорт, 1997. – 285 с.

РОЗРОБКА СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ЗАСНОВАНИХ НА ОЗДОРОВЧИХ ВИДАХ ГІМНАСТИКИ, ТА ЇХ РОЛЬ В ОЗДОРОВЛЕННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Черкіс Анастасія
Науковий керівник В.Г. Тулайдан**

Вступ. Формування здорового способу життя, виховання здорових, всебічно розвинених молодих громадян має стати державним пріоритетом, який об'єднує народ України. Студентська молодь нині, як майбутні фахівці з вищою освітою, значною мірою визначає майбутнє нашої держави. Отже, студенти повинні не тільки мати високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними, духовно і фізично здоровими.

Однак, наразі спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах. Щороку збільшується кількість студентів, які займаються у спеціальних медичних групах. Майже 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість [3]. Нажаль, погіршення стану здоров'я молоді спостерігається ще зі шкільного віку. Так, за результатами

дослідження, у більшості підлітків (88%) стан здоров'я знаходиться за межами безпечного і лише у 12% цей показник — на безпечному рівні [1]. Одним із головних недоліків сучасної системи є відсутність індивідуального підходу до формування тренувальних програм для студентської молоді. У наш час з'являється все більше різноманітних напрямів у оздоровчій фізичній культурі, нових технологій, головна мета яких – зміцнення здоров'я, забезпечення здорового дозвілля, відтворення трудового потенціалу України [2]. На сучасному етапі залишається поза увагою розвитку новітніх технологій у фізичному вихованні студентів, не використовуються нетрадиційні методики східних єдиноборств, бойового гопака, ушу, хатха-йоги тощо.

Мета роботи полягала у визначенні впливу засобів спеціальної комплексної гімнастики з використанням елементів ритмічної гімнастики, дихальної гімнастики, йоги, стретчингу на показники, що характеризують фізичний стан студентів.

Матеріали і методи. Дослідження проводили на базі кафедри фізичного виховання факультету фізичного виховання і спорту Ужгородського Національного Університету. Суб'єктом дослідження виступали студенти Природничо-гуманітарного фахового коледжу Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет». У результаті опитування було визначено, що взяти участь у педагогічному експерименті готові 24 студенти 3 курсу напрямку «Туризм». Тому вони були відібрані для участі у педагогічному експерименті. Отже, на базі цих даних, було сформовано групу студентів, які займалися спеціальною комплексною гімнастикою, що включає елементи ритмічної гімнастики, дихальної гімнастики, йоги та стретчингу. Педагогічне дослідження проводили протягом вересня - листопада 2021 року.

Результати. Методика проведення занять спеціальною комплексною гімнастикою передбачає дотримання таких методичних принципів, як свідомості, активності, систематичності, поступовості, послідовності, індивідуалізації, науковості, виховального навчання, міцності, прогресуючої складності, наочності, принципу використання методів контролю і визначення адекватності навантаження. Запропонована методика занять комплексною спеціальною гімнастикою передбачає виконання вправ різного спрямування в основній частині заняття із застосуванням елементів високо інтенсивного інтервального тренування. На початку основної частини застосовується комплекс із використанням аеробного навантаження з метою активізації діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Також було встановлено, що за умови використання таких вихідних даних, як ІМТ, ІР

дуже складно повноцінно оцінити рівень фізичного здоров'я. Щоправда, в умовах дистанційного навчання все ж таки ці методи залишаються єдиними дієвими й інформативними для проведення оцінки ефективності використання спеціальної комплексної гімнастики. також в результаті систематичних занять покращилося самопочуття та працездатність студентів, зокрема розумова діяльність. А систематичні тренування в обох досліджуваних групах зумовили підтримку функціональних можливостей серцево-судинної системи на середньому рівні.

Висновки.

1. За допомогою аналізу науково-методичної літератури виявлено, що заняття з фізичного виховання у ВНЗ не мають значного оздоровчого спрямування та не враховують інтереси, індивідуальні особливості студентів. Недостатньо вивчено і обґрунтовано підхід до застосування у фізичному вихованні занять студентів за спеціальної комплексною програмою оздоровчої гімнастики, що включає елементи ритмічної гімнастики, дихальної гімнастики, йоги, стретчингу.

2. Встановлено, що в умовах навчання у ВНЗ, особливо, під час дистанційного навчання можна ефективно застосовувати комунікаційні програми типу Zoom, з оздоровчою метою використовувати спеціальну комплексну гімнастику, що включає елементи ритмічної гімнастики, дихальної гімнастики, йоги, стретчингу, для заключної частини та покращення концентрації уваги та розумової активності. На початку основної частини застосовується аеробний комплекс з метою активізації діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Оптимальна кількість занять на тиждень повинна складати 3 рази. Більший оздоровчий ефект викликають заняття саме з поєднанням елементів ритмічною гімнастики, дихальної гімнастики, йоги та стретчингу.

3. За результатами самооцінки здоров'я встановлено позитивний вплив на самопочуття та працездатність студентів.

Література.

1. Грибан Т.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія]. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 594 с.

2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». *Відомості Верховної Ради України*. 1994. № 14. С. 364–377.

3. Крот І., Мазуренко В., Ващук А. Структура захворюваності студентів спеціальних медичних груп за нозологіями. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: зб. наук. праць VIII Всеукраїнської студентської науково-практ. конф. Вінниця: ТОВ «Фірма «Планер», 2015. С. 146–148.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ

Шапочка Ростислав
Науковий керівник В.М. Мельник

Вступ. Питання корекції фізичного стану студентів до спеціальних медичних груп є надзвичайно актуальним як у плані теоретичних розробок, так і в плані їхнього практичного втілення. Необхідно підвищити ефективність діяльності спеціальних медичних груп, забезпечити відповідність цієї діяльності вимогам часу, переконати викладачів фізичної культури в тому, що спрямована на це робота – не додаткове навантаження, а розв'язання болючої проблеми суспільного значення. Лише глибоке осмислення всіх складових процесу фізичного виховання ослабленої молоді дасть змогу ефективно використовувати можливості, які мають навчальні заклади, з цією метою [1; 2; 3].

Мета роботи – визначити засоби й методи корекції фізичного стану студентів, які належать до спеціальних медичних груп, систематизувати їх і довести їхню дієвість.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося на базі Мукачівського державного університету. В ньому взяли участь 25 студентів I-II курсів, які належали до спеціальної медичної групи; їхні списки були складені спільно з лікарем вищевказаного закладу. В процесі дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз літератури; педагогічний експеримент; педагогічне тестування фізичної підготовленості; лікарсько-педагогічний контроль; методи математичної статистики.

Результати. Розроблено методика діагностики фізичного стану студентів спеціальних медичних груп. Вона передбачає діагностику рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Методика діагностики рівня фізичного розвитку включає методи зовнішнього огляду та антропометричних досліджень і передбачає визначення 15 показників. Методика діагностики рівня фізичної підготовленості передбачає застосування контрольних нормативів, які дозволяють оцінити рівень м'язової працездатності в конкретних проявах рухової діяльності. Більшість таких нормативів передбачають максимальне навантаження, що необхідно для отримання об'єктивних характеристик працездатності, тому у звичайному вигляді вони не можуть використовуватися для тестування студентів зі спеціальних медичних груп. Тому пропонуються методи т. з. "прямих проб" і "спрощених тестів", за допомогою яких отримуються

непрямі показники. Розроблено методичку проведення занять з фізичної культури зі студентами спеціальних медичних груп. Вона передбачає такі вимоги до заняття: 1) індивідуальний підхід до школярів; 2) навчання раціональному диханню; 3) формування та корекція правильної постави; 4) підтримання високого емоційного фону заняття. В основній частині запропоновані комплекси вправ для студентів спеціальних медичних груп, які призначені переважно для юнаків і дівчат з патологіями опорно-рухового апарату, що пояснюється значною кількістю таких студентів серед тих, які брали участь у педагогічному експерименті. Тому комплекси вправ для юнаків і дівчат з різними захворюваннями побудовані так, щоб їхній оздоровчий ефект був значною мірою спрямований на зміцнення опорно-рухового апарату і формування правильної постави.

Висновки.

1. При роботі зі спеціальними медичними групами підвищується роль диференційованого підходу й водночас розширюються критерії диференціації. Планування навчального процесу слід скоригувати таким чином, щоб був забезпечений режим поступового збільшення навантажень, які отримуються мікродозами. Серед видів лікарсько-педагогічного контролю розрізняють первинний, етапний, поточний та оперативний. В залежності від різних захворювань змінюється специфіка проведення занять і змістове наповнення комплексів фізичних вправ.

2. Експериментально підтверджено, що використання науково обґрунтованих та методично грамотно розроблених засобів і методів фізичного виховання зі студентами, які належать до спеціальних медичних груп, сприяє корекції їхнього фізичного стану та зміцненню здоров'я. Це засвідчують результати педагогічного експерименту. Так, юнаки експериментальної групи покращили показники фізичної підготовленості в усіх тестах, а представники контрольної групи – лише в чотирьох тестах з шести; динаміка покращення показників фізичної підготовленості дівчат є ще більш значною.

Література.

1. Смольц Т. В. Вплив фізкультурно-оздоровчих занять на організм студентів I курсу спеціальної медичної групи / Т. В. Смольц, І. В. Гловацька, О. В. Булейченко, З. І. Філатова, Л. М. Щербак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наукова монографія за ред. С. Єрмакова. – № 9. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. – С. 119-122.

2. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т. Ю. Круцевич. – В 2-х т. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.

3. Хомяков Г. К. Стратегия и тактика организации и методики физического воспитания в специальной медицинской группе / Г. К. Хомяков, А. В. Павличенко, А. Н. Панасенко, А. В. Трескин. – Иркутск: ИрГУПС, 2011. – 148 с.

Наукове видання

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: МЕТОДОЛОГІЯ НАУКОВИХ
ДОСЛІДЖЕНЬ**

**Матеріали науково-практичної конференції
здобувачів вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітнього ступеня «Магістр»**

13 – 17 грудня 2021 року

м. Ужгород