



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
Факультет здоров'я та фізичного виховання
Кафедра фізичного виховання



АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В УМОВАХ НОВИХ ВИКЛИКІВ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА

**II студентська науково-практична Інтернет-конференція кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет» 8-9 грудня 2022 року, Україна,
Ужгород**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ



м. Ужгород – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
Факультет здоров'я та фізичного виховання
Кафедра фізичного виховання

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В УМОВАХ НОВИХ ВИКЛИКІВ
РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА

II студентська науково-практична Інтернет-конференція кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет» 8-9 грудня 2022 року, Україна,
Ужгород

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

м. Ужгород – 2023

Актуальні проблеми вдосконалення фізичного виховання і спорту в умовах нових викликів розвитку суспільства: збірник матеріалів II студентської науково-практичної Інтернет-конференції кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 8-9 грудня 2022 року, Ужгород, 2023. - 87 с. [Електронне видання]

Збірник матеріалів II студентської науково-практичної Інтернет-конференції кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»: Актуальні проблеми вдосконалення фізичного виховання і спорту в умовах нових викликів розвитку суспільства. Матеріали, включені до збірника, відображають результати науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти, що проходять підготовку за спеціальностями 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт.

Всі матеріали подано в авторській редакції з незначними коректорськими правками. Відповідальність за точність поданих фактів, цитат, цифр і прізвищ несуть автори та їх наукові керівники.

Редакційна колегія:

Грибовська І. Б., канд. наук з фіз. виховання і спорту, професор

Сивохоп Е.М., кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. декана факультету здоров'я та фізичного виховання;

Маріонда І.І. кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання;

Товт В.А., кандидат педагогічних наук, доцент;

Семаль Н.В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Федорішко А.А., заслужений працівник фіз.культ. і спорту України, старший викладач.

Відповідальний за випуск: В.А.Товт

Рекомендовано до друку:

- науково-методичною комісією ФЗФВ, протокол № 4 від 19 грудня 2022 року;
- вченою радою факультету ЗФВ ДВНЗ «Ужгородський національний університет», протокол № 10 від 26 січня 2023 року.

ЗМІСТ

Барутенко Денис, Семаль Наталія	6
Використання елементів водних видів спорту як спеціально організованих видів рухової активності в системі оздоровчої рекреації населення	
Візавер Вікторія, Чернозуб Андрій	9
Особливості використання засобів гирьового спорту в процесі підвищення функціональних можливостей організму спортсменів у веслуванні в базових мезоциклах	
Грицан Мірелла-Габрієлла, Чернозуб Андрій	12
Удосконалення структури передзмагальних мезоциклів кікбоксерів на етапі максимальної реалізації функціональних можливостей	
Гунченко Катерина, Бондарчук Наталія	15
Оздоровчі ефекти засобів фізичної культури для регуляції маси тіла осіб другого зрілого віку	
Данчевський Максим, Чернозуб Андрій	18
Корекція процесу підготовки юнаків зі слабким слухом в процесі занять дзюдо з урахуванням індивідуальних морфофункціональних можливостей їх організму	
Дуран Вадим, Хома Тетяна	21
Упровадження інноваційних технологій у процесі тренувальної діяльності вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл	
Енська Лорі Фей, Семаль Наталія	24
Планування ліцензування змагальної діяльності спортсменів у річному циклі підготовки	
Зубанич Олександр, Маріонда Іван	27
Роль волонтерської діяльності у підготовці та проведенні спортивних заходів міжнародного масштабу	
Климець Олександр, Тулайдан Вікторія	30
Підвищення рухових здібностей дітей середнього шкільного віку на секційних заняттях	
Колісник Максим, Товт Валерій	33
Характер змін у показниках працездатності здобувачів вищої освіти в залежності від рівня розвитку їх фізичної витривалості	
Конкіна Ярина, Бондарчук Наталія	36
Організаційно-методичні основи використання засобів фізичної культури в умовах курортно-рекреаційних закладів	
Король Сергій, Тулайдан Вікторія	39
Технології розвитку спритності як складової загальної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти	
Литвак Роман, Федорішко Андрій	42
Вплив фізичної активності на якість життя студенток з надлишковою масою тіла	

Лобода Яромир, Маріонда Іван	45
Організаційно-структурні питання управлінської діяльності міжнародних та національних організацій у системі олімпійського руху	
Марко Тетяна, Бондарчук Наталія	48
Роль масового спорту в оздоровленні та підвищенні рівня фізичної підготовленості працездатного населення в сучасних умовах	
Мартон Роберт, Маріонда Іван	51
Організаційно-методичні особливості сучасної волонтерської діяльності в організації спортивних заходів	
Пакош Олександр, Федорішко Андрій	54
Особливості фізичного виховання студентів у спеціальних медичних групах	
Пастеляк Єлизавета, Семаль Наталія	57
Особливості розвитку координаційних здібностей студентів засобами гандболу в процесі навчання у закладах вищої освіти	
Передерій Ольга, Семаль Наталія	60
Спеціальна фізична підготовка кваліфікованих гандболісток на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей	
Ротна Крістіна, Маріонда Іван	63
Місія, відбір та напрямки роботи волонтерів в організації та проведенні спортивних заходів	
Тюх Сергій, Чернозуб Андрій	66
Характер адаптаційних реакцій показників опорно рухового апарату у спортсменів на тлі особливостей тренувальних навантажень східних бойових єдиноборств	
Фоменко Василь, Товт Валерій	69
Розвиток координаційних здібностей у юнаків та дівчат старшого шкільного віку на початковому етапі їх спортивної підготовки	
Чутора Михайло, Федорішко Андрій	72
Корекція фізичного стану жінок першого зрілого віку засобами оздоровчої аеробіки	
Шимоняк Ігор, Федорішко Андрій	75
Корекція надлишкової маси тіла й ожиріння в студенток на основі використання засобів фізичного виховання	
Шкріба Едвін, Бондарчук Наталія	78
Сучасні моделі організації рекреаційної діяльності населення за місцем проживання	
Штефан Борис, Хома Тетяна	81
Шляхи удосконалення рухової активності школярів засобами аеробних фізичних вправ	
Яцьків Катерина, Тулайдан Вікторія	84
Особливості методики вдосконалення силових здібностей здобувачів вищої освіти в системі фізичного виховання у вищій школі	

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ВОДНИХ ВИДІВ СПОРТУ ЯК СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧОЇ РЕКРЕАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ

Барутенко Денис

*Науковий керівник – канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент Семаль Наталія
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Вступ. Особливе значення для якісно нового стрибку в організації оздоровлення та активного відпочинку населення має використання елементів водних видів спорту. Основний механізм позитивного впливу водних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності на дихальну систему полягає у тренуванні дихальної мускулатури, збільшенні рухливості грудної клітини. Заняття водними видами спорту посилюють легеневу вентиляцію, завдяки чому збільшується окисна здатність організму, усувають можливі порушення дихання, які є результатом недостатньої насиченості артеріальної крові киснем. Водне середовище справляє величезний позитивний вплив на стан серцево-судинної і дихальної систем, легеневу вентиляцію; оздоровчо-рекреаційні заняття у воді мають велике значення для корекції вад опорно-рухового апарату, виступають потужним чинником впливу на нервову та імунну системи організму, процес кровопостачання мозку. Все це свідчить про необхідність більш ретельного вивчення можливостей використання елементів водних видів спорту в системі масової оздоровчої рекреації, розробки відповідних нових оздоровчих методик і програм.

Методи дослідження: 1) теоретичний аналіз спеціальної та науково-методичної літератури; 2) антропометричні методи; 3) фізіологічні методи; 4) математичні методи; 5) педагогічне спостереження; 6) педагогічний експеримент; 7) методи математичної статистики.

Огляд фахової літератури з посиланнями на джерела. Аналізу організації та діяльності системи оздоровчої рекреації, організованого оздоровлення і відпочинку різних категорій населення присвячені дослідження Т. Господарчук, 2016 [4]; Т. Круцевич, Г. Безверхня, 2010 [5]. Плавання як виду спорту й популярного оздоровчого, лікувального, адаптивного засобу, засобу активного відпочинку досліджували І. Ганчар, 2006 [1]; І. Глазирін, 2006 [2]. Методи й засоби вдосконалення аквафітнесу, аквааеробіки та інших видів активного дозвілля і масової оздоровчої рекреації Н. Гоглювата, 2003 [3].

Результати дослідження. Розроблена програма розрахована для проведення оздоровчо-рекреаційних занять у басейні протягом 3 місяців під керівництвом інструктора з дорослими особами першого і другого зрілого віку.

Вона ґрунтується на принципах послідовності (виконання вправ – від простих до складних, від легких до більш важких, від відомих – до невідомих), свідомості, систематичності та доступності. Останній принцип передбачає необхідність дотримання у процесі занять посилюючого для кожного клієнта ступеня складності, з урахуванням індивідуальних особливостей, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, психічних здібностей та особистих уподобань.

Програма передбачає проходження двох оздоровчих етапів – першого (один місяць) і другого (два місяці). Основу першого етапу для підготовчої групи становлять вправи з елементами переважно статичного плавання, другого – динамічного плавання (для всіх). Заняття проводяться 3 рази на тиждень. Тривалість одного заняття чітко не регламентується, оскільки їхній зміст для різних клієнтів може бути варіативним, проте орієнтовна тривалість одного заняття складає 1-1,5 годин. Розмір фізичних навантажень і характер вправ враховує, крім вікової категорії клієнтів, характер і зміст оздоровчих занять на різних етапах, у тижневому і місячному циклах. На кожному занятті клієнти виконують вправи і запливи улюбленим способом на різні дистанції; крім того, за бажанням їм пропонується заміна певної кількості повторних запливів на виконання спеціально розроблених циклів вправ у воді. На першому етапі тримісячного циклу для осіб, які давно не плавали або відчувають себе у воді невпевнено, пропонується цикл підготовчих вправ. На другому етапі для бажаних пропонуються вправи з удосконалення техніки плавання брасом та кролем на спині. Дані вправи пропонуються як альтернативні до виконання запливів улюбленим способом.

Вплив регулярних оздоровчих занять на базі плавання на функціональний і фізичний стан дорослого населення першого і другого зрілого віку експериментально встановлено на основі порівняння показників досліджуваних чоловіків і жінок контрольної та експериментальної груп. У контрольній групі практично всі показники функціонального та фізичного стану чоловіків і жінок за 3 місяці проведення експерименту погіршилися: середньо-груповий показник ЖЄЛ зменшився у жінок на 5%, у чоловіків – на 2,08%, величина життєвого індексу – у жінок на 7,09%, у чоловіків – на 2,98%. Це пов'язано з пасивним способом життя, відсутністю рухової активності. З іншого боку, в експериментальній групі внаслідок активних регулярних занять оздоровчим плаванням ті ж самі показники зазнали протилежних змін. Після експерименту середній показник ЖЄЛ у чоловіків експериментальної групи зріс на 3,13%, у жінок – відповідно на 3,84%; маса тіла чоловіків зменшилася на 1,75%, жінок – на 3,9%; середня величина життєвого індексу серед чоловіків зросла на 4,96% (з 55,59 до 58,35 мл/кг); серед жінок – на 8,04% (з 49,15 до 53,1 мл/кг).

Висновки.

Регулярні оздоровчі заняття з елементами різних стилів плавання дають можливість за короткий термін суттєво покращити функціональний і фізичний стан дорослого населення незалежно від статі. Також плавання може слугувати важливою основою для формування новітніх систем, програм і технологій рухової активності в рамках масової оздоровчої рекреації різних категорій населення.

Література.

1. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования / И. Л. Ганчар. – Одесса: Друк, 2006. – 216 с.
2. Глазирін І. Д. Плавання: навчальний посібник / І. Д. Глазирін. – К.: Кондор, 2006. – 502 с.
3. Гоглювата Н. Оптимізація засобів аквафітнесу в кондиційному тренуванні жінок першого зрілого віку // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 1. – С. 44-47.
4. Господарчук Т. Можливості поєднання організованих та індивідуальних форм фізкультурно-оздоровчих занять дорослого населення / Т. Господарчук // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10: У 4-х т. – Львів: НВФ "Українські технології", 2016. – С. 414-418.
5. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: Навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ГИРЬОВОГО СПОРТУ В ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ У ВЕСЛУВАННІ В БАЗОВИХ МЕЗОЦИКЛАХ

Візавер Вікторія

*Науковий керівник – д. біо. н., професор Чернозуб Андрій
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Вступ. Однією з центральних проблем спортивного тренування є пошук шляхів підвищення рівня спортивної підготовленості спортсменів без подальшого збільшення тренувальних обсягів та інтенсивності фізичного навантаження. При цьому основна увага приділяється фізичним вправам, впливу тренувального навантаження та величині перенесення застосовуваних вправ на змагальні. Підвищення спортивної підготовленості веслярів, що спеціалізуються у веслуванні на шлюпках, – це актуальна проблема, яка потребує вирішення шляхом впровадження у процес спортивної підготовки нових засобів та методів спортивного тренування. Проблема в даний час полягає в суперечності між об'єктивно назрілою потребою підвищення рівня підготовленості спортсменів, що спеціалізуються в веслуванні на шлюпках, і обмеженістю засобів і методів у тренувальному процесі.

Методи дослідження. У роботі застосовувався комплекс методів наукового дослідження, а саме: аналіз науково-методичної літератури; метод контрольних випробувань; педагогічний експеримент; статистична обробка матеріалів.

Огляд фахової літератури. Силові здібності розвиваються шляхом збільшення м'язової маси (збільшується поперечний переріз м'язів) та підвищення швидкості скорочення працюючих м'язів. Виділяються два види вправ для розвитку сили: розвиваючі власне силові здібності, що забезпечують приріст м'язової маси та швидко-силові, що забезпечують приріст сили внаслідок збільшення швидкості скорочення м'язів [3]. Приріст сили у спортсмена можливо отримати або розвиваючи його м'язову масу, або вдосконалюючи іннервацію мускулатури чи робити те і інше одночасно. Як показує практика, по мірі виконання одного і того ж навантаження, ефект розвитку здібностей знижується. Необхідно змінювати зміст навантаження, умови виконання, оскільки при тривалому виконанні постійного навантаження виділяють три етапи: початкового впливу, поглибленого і етап невідповідності навантаження функціональним можливостям організму [1]. У гребному спорті застосовуються такі методи розвитку силових здібностей: максимальних

зусиль, повторних ненасичених зусиль, ізометричних зусиль, ізокінетичних зусиль, динамічних зусиль, ударний метод [2].

Результати дослідження. Для перевірки ефективності запропонованої експериментальної програми силової підготовки спортсменів, що спеціалізуються у веслуванні на шлюпках, було організовано та проведено педагогічний формуючий експеримент. В основу його була покладена гіпотеза про те, що побудова процесу силової підготовки спортсменів у військово-прикладному виді спорту «веслування на шлюпках» із застосуванням засобів та методів гирьового спорту може вплинути на рівень фізичної підготовленості.

При організації формуючого експерименту визначення функціонального стану організму, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості було проведено тестування спортсменів. До початку експерименту в КГ та ЕГ середні показники морфологічної будови, функціонального стану різних систем організму досліджуваних, рівня їхньої фізичної підготовленості та результати виконання ними нормативів за спеціальною фізичною підготовленістю достовірних відмінностей не мали.

У показниках рівня загально-фізичної підготовленості спортсменів, що залучаються до досліджень, на етапах експерименту достовірних змін не виявлено, що говорить про незначний вплив застосування засобів та методів гирьового спорту на загально-фізичну підготовленість або його відсутність.

Показники, що відображають спеціальну фізичну підготовленість спортсменів, що залучаються до досліджень, на етапах експерименту в експериментальних групах достовірно покращилися (при $p < 0,05$) тільки в обсязі виконаної роботи в тягу горизонтального блоку 70 кг (т, 70 кг) та в обсязі виконаної роботи в ЕГ-1 (при $p < 0,05$) та ЕГ-2 (при $p < 0,01$) у тязі штанги 55 кг (тл, 55 кг) лежачи на горизонтальній лаві.

Порівняно з контрольними групами обсяг виконаної роботи в експериментальних групах наприкінці експерименту зріс значно. У тязі горизонтального блоку 70 кг (достовірно при $p < 0,05$) та в тязі штанги вагою 55 кг лежачи до грудей на високій лаві в ЕГ-1 (достовірно при $p < 0,05$) та в ЕГ-2 (достовірно при $p < 0,01$) найбільше зростання відзначається на загально-підготовчому етапі і становить відносно кінцевого рівня: тязі горизонтального блоку 70 кг в ЕГ-1 - 62,32%, ЕГ-2 - 67,79%; тягу штанги 55 кг лежачи на горизонтальній лаві в ЕГ-1 - 55,17%, ЕГ-2 - 55,86%.

В інших показниках, що застосовуються для контролю рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, достовірних поліпшень не спостерігалось, однак, судячи з індексів силової витривалості (ICB т, 70) та (ICB т, 55) відобразили більш високий приріст в експериментальних групах.

Порівняльний аналіз рівня спортивної підготовленості учасників експериментальних та контрольних груп показав, що найбільше зростання спеціальної фізичної підготовленості відзначено на загально-підготовчому етапі, коли засоби та методи гирьового спорту застосовувалися найактивніше.

Висновки.

В результаті педагогічного експерименту встановлено тенденцію достовірного покращення відмінностей в експериментальних групах. Причому значніша зміна показників відбулося на загально-підготовчому етапі (у період між отриманням вихідних даних та 1-м контрольним зрізом), коли засоби та методи гирьового спорту застосовувалися найбільш активно. Про це свідчать дані, наведені нижче. Динаміка показників фізичного розвитку: - ІМТ у загально-підготовчому етапі склала в ЕГ-1 – 2,61% та в ЕГ-2 – 2,74%, а щодо вихідного та кінцевого рівня – в ЕГ-1 – 2,19% та в ЕГ-2 - 3,94%.

У контрольних групах відзначено позитивну динаміку в аналізованих показниках, проте вона менш виражена, і достовірні поліпшення були: у КГ-1 – у ЧСС у спокої, у КГ-2 – у становій тязі та в обох контрольних групах – у ІГСТ. Найбільший позитивний ефект застосування засобів та методів гирьового спорту спостерігається у спеціальній фізичній підготовленості, у показниках, що характеризують силову підготовленість на загально-підготовчому етапі річного циклу спортивної підготовки.

Література:

1. Маріонда І.І. Розвиток сили та визначення основних засобів вдосконалення навичок. / Маріонда І.І., Гавришко С.Г., Мороз Ф.В. // Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Педагогіка та психологія. – 2019. – Вип. 2(10). – С.247 – 249.
2. Cochran AJ, Percival ME, Tricarico S, Little JP, Cermak N, Gillen JB, et al. Intermittent and continuous high-intensity exercise training induce similar acute but different chronic muscle adaptations. *Experimental Physiology*. 2014;99(5):782–91.
3. Hermann R, Biallas B, Predel HG, Petrowski K. Physical versus psychosocial stress: effects on hormonal, autonomic, and psychological parameters in healthy young men. *Stress*. 2019;22(1):103-112.

УДОСКОНАЛЕННЯ СТРУКТУРИ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНИХ МЕЗОЦИКЛІВ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Грицан Мірелла-Габрієлла

*Науковий керівник – д. біо. н., професор Чернозуб Андрій
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Вступ. Сучасній змагальній діяльності кваліфікованих спортсменів у будь-якому виді спорту, включаючи і спортивні єдиноборства, властива тенденція збільшення кількості змагань різного рівня, причому не тільки включених до календарних планів державних органів управління спортом у нашій країні, а й під егідою комерційних та міжнародних організацій. Проведений аналіз індивідуальних планів підготовки кікбоксерів на етапі вдосконалення спортивної майстерності та вищої спортивної майстерності виявив явні протиріччя між збільшенням тривалості та щільності змагального періоду, скороченням часу, відведеного на етап безпосередньої передзмагальної підготовки, та загальноприйнятими закономірностями формування спортивної форми до головних стартів сезону. Тому отримання нових знань та уявлень про структуру та зміст етапу безпосередньої передзмагальної підготовки з урахуванням специфіки дисципліни та щільного календаря змагань, що дозволяють спортсменам багаторазово виходити на пік спортивної форми, є дуже актуальним для теорії та методики спортивного тренування у кікбоксингу.

Методи дослідження. Під час підготовки нашої наукової роботи використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; інструментальні методики дослідження; методи математичної статистики.

Огляд фахової літератури. Автори визначають, що в процесі біологічного росту організму, присутні періоди інтенсивних кількісних і якісних змін окремих органів і структур. Надаючи впливу на випереджаючі у своєму розвитку органи і системи, в ці періоди, ефект у розвитку відповідних фізичних здібностей перевищить результат, що досягається в періоди відносної стабілізації [1].

Специфічною особливістю змагальної діяльності у кікбоксингу є високий рівень психофізичної напруженості, пов'язаної зі значною руховою активністю на тлі мобілізації всіх функціональних систем організму. Питання належної наступності навантажень у кікбоксингу вирішуються з урахуванням високої координаційної складності техніко-тактичних дій, що виконуються в умовах обмеженого часу та простору, заснованих на психофізіологічних станах

спортсмена, адекватної реакції на засоби та методи тренування, що застосовуються [3].

Аналіз та узагальнення стандарту спортивної підготовки з виду спорту кікбоксинг, а також планів підготовки кваліфікованих та висококваліфікованих спортсменів показав, що рекомендована кількість головних, відбіркових, проміжних стартів на етапах становлення спортивної майстерності, починаючи з тренувального етапу, становить від 6 до 11 змагань, що особливі вимоги до питань планування навантажень на передзмагальному етапі підготовки [2].

Результати дослідження. Порівняльний аналіз до та після закінчення тренувальних заходів виявив достовірні зміни у показниках фізичної підготовленості. Координаційні здібності до диференціювання та узгодження збільшилися в середньому на 71,3% та 15,5% відповідно. Спеціальна швидко-силова витривалість на 12,5%. Достовірно знизився жировий компонент складу тіла за недостовірного збільшення м'язового компонента на 2%. Вміст води в організмі спортсменів виявився на 1,3 л нижче щодо вихідних показників. Переживання, пов'язані з участю у майбутніх змаганнях, та процес цілеспрямованого регулювання маси тіла викликали підвищення ситуативної тривожності на 17,1%, що наблизило її до граничного значення. Показники техніко-тактичної підготовленості достовірно збільшились у результатах коефіцієнта ефективності ударів на 51,4%, коефіцієнта ефективності захисних процесів на 16,2%.

Порівняльний аналіз змін показників кікбоксерів контрольної та експериментальної групи, що вивчаються, після закінчення педагогічного експерименту виявив достовірні зміни показників координаційних здібностей до диференціювання (зменшення помилки відтворення – 50% сили удару від максимально можливого). Відмінності достовірні.

Зареєстровано збільшення показників координаційних здібностей до погодження (кількість ударів руками та ногами за 15 с) та спеціальної швидко-силової витривалості (сума сили ударів за 10 с) у середньому на 8,4% та 4,9%, що на 7,3% гірше, ніж у спортсменів експериментальної групи. Відмінності недостовірні.

Виявлено, що м'язовий компонент тіла спортсменів контрольної групи зменшився в середньому на 200 грам, тоді як експериментальна група збільшилася на 700 грам.

Показники ситуативної тривожності в ряду спортсменів контрольної групи характеризувалися як високі, що говорить про виснаження нервової системи та негативний вплив на адаптаційні можливості організму.

Можна припустити, що негативно на адаптацію до тренувальних навантажень спортсменів контрольної групи вплинув недостатньо раціонально

обраний підхід до процесу цілеспрямованого регулювання маси тіла. На користь цього припущення говорить зміна компонентного складу тіла, де спортсмени контрольної групи в штучно викликаних умовах обмеженого харчування знизили масу тіла за рахунок зменшення жирового компонента, втрати води та незначного зниження м'язового компонента.

Висновки.

1. Змагальна діяльність кваліфікованих кікбоксерів середніх вагових категорій відрізняється від інших дисциплін кікбоксингу найбільшою контактністю та щільністю поєдинку. Це підтверджується вищими коефіцієнтами ефективності ударів кікбоксерів дисципліни К1, а також вищим темпом поєдинку, який не знижується до закінчення бою. Змагальна діяльність у кікбоксингу до кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються в дисципліні К1, порівняно з іншими дисциплінами, висуває вищі вимоги до рівня їх техніко-тактичної та спеціальної фізичної підготовленості.

2. Планування та розподіл тренувального навантаження на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки до основних стартів кваліфікованих кікбоксерів середніх вагових категорій дисципліни К1 принципово відрізняється від традиційного варіанту: взаємозв'язком між різними тренуючими впливами у формі спеціалізованих мікроциклів-блоків з концентрацією тренувань та інтенсивності; різною тривалістю мікроциклів; хвилеподібною динамікою величини тренувального навантаження з кількома піками її зростання у кожному мікроциклі.

Література:

1. Маріонда І.І. Розвиток сили та визначення основних засобів вдосконалення навичок. / Маріонда І.І., Гавришко С.Г., Мороз Ф.В. // Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Педагогіка та психологія. – 2019. – Вип. 2(10). – С.247 – 249.
2. Acharya UR, Joseph KP, Kannathal N, Lim CM, Suri JS. Heart rate variability: A review. *Med Biol EngComput.* 2006; 44(12):1031-51.
3. Ballor DL, Volovsek AJ. Effect of exercise to rest ratio on plasma lactate concentration at work rates above and below maximum oxygen uptake. *Eur J Appl Physiol Occup Physiol.* 1992; 65:365-9.

ОЗДОРОВЧІ ЕФЕКТИ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ РЕГУЛЯЦІЇ МАСИ ТІЛА ОСІБ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Гунченко Катерина

*Науковий керівник – канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент **Бондарчук Наталія**
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Вступ. За сучасних умов тільки включення в повсякденне життя фізичних вправ може допомогти протистояти змінам, викликаним технічним прогресом і малорухливим способом життя, здатне досягти ефективної регуляції маси тіла осіб другого зрілого віку. Слід констатувати, що глобальну проблему регуляції маси тіла, проблеми зайвої маси, знаходження шляхів щодо їх подолання з наукової точки зору досліджено недостатньо. Зовсім немає досліджень питання, як цілеспрямована регуляція маси тіла впливає на мотивацію осіб другого зрілого віку різної статі до активних занять фізичною культурою, які якісні зміни може викликати у структурі мотивації. А це потребує впровадження нових фізкультурно-оздоровчих технологій, розробки нових оригінальних методик і програм, в які повинно бути покладено різні механізми дії та фізіологічні зміни, що виникають в організмі осіб другого зрілого віку під їхнім впливом.

Методи дослідження: 1) теоретичний аналіз літературних джерел; 2) письмове опитування; 3) антропометричні методи; 4) фізіологічні методи; 5) математичний метод розрахунку індексу маси тіла; 6) педагогічний експеримент; 7) методи математичної статистики.

Огляд фахової літератури. Усі опрацьовані джерела присвячені розгляду проблем, які можемо згрупувати в декілька найбільш основних тематичних блоків: заняття і тренування на сучасних тренажерах, їхні оздоровчі ефекти [1]; регуляція маси тіла та профілактика ожиріння засобами фізичної культури [4]; рухова активність, заняття фізичною культурою та їх організація, засоби покращення здоров'я та оптимізації фізичного і функціонального стану дорослих осіб [3]; оздоровчий фітнес, його напрями та різновиди, методики, програми, оздоровчі можливості [2].

Результати дослідження. Цілеспрямована регуляція маси тіла є надзвичайно важливою для людей з надлишковою масою тіла та ожирінням. В її рамках важливо приділяти належну увагу як зниженню споживання калорій, так і енергетичним витратам організму. Такий підхід враховує значення рухової активності як абсолютно необхідної частини програм з контролю маси тіла, що мають передбачати обмеження калорій, що споживаються, в поєднанні з фізичним навантаженням. Розроблено фізкультурну Програму регуляції маси

тіла для осіб другого зрілого віку, яку побудовано на основі занять з елементами калланетики та оздоровчого фітнесу і тренувань у тренажерному залі за індивідуальними програмами. Запропоновано 7 вправ з арсеналу калланетики. Розроблено орієнтовну структуру підготовчих, основних та заключних частин занять, побудованих на основі фітнесу з елементами тренувань на тренажерах. Підготовча частина занять починається з вправ на м'який стретчинг, які поступово переходять у більш активні загальнорозвиваючі вправи. В основній частині деякі блоки вправ розроблені окремо для жінок і для чоловіків. До неї включено: блоки вправ активної аеробної фази та високоударної аеробної фази в русі, блок вільних танцювальних вправ з елементами хореографії (для жінок), серії вправ на індивідуальній основі з предметами, серії вправ з елементами боксу чи бойових мистецтв (для чоловіків), програму фізичних тренувань на кардіоваскулярних та ізотонічних тренажерах, блок вправ з арсеналу оздоровчої системи "Пілатес". Основу структури заключних частин занять становлять вправи на стретчинг і розслаблення.

У ході педагогічного експерименту підтверджено, що розроблена Програма є ефективною для регуляції маси тіла. Під час занять 21,4% чоловіків за показниками індексу Кетле і 14,3% за методикою розрахунків Єгорова-Левицького позбулися надлишкової маси тіла та різних ступенів ожиріння; у жінок ці цифри збігаються і становлять 22,2%. За показниками індексу Кетле 6 досліджуваних чоловіків (42,9%) та 8 жінок (44,4%) підвищили свої індивідуальні рівні маси тіла, з них 3 чоловіки та 4 жінки позбулися середнього та легкого ступенів ожиріння. Середній загальний індекс Кетле у групах чоловіків і жінок за час експерименту зменшився і перейшов з діапазону, який свідчить про надлишкову масу тіла, до діапазону нормальної маси тіла. Отже, підтверджено наявний ефект корисної регуляції маси тіла осіб другого зрілого віку, які скаржилися на наявність зайвої маси тіла. Також доведено, що цілеспрямована регуляція маси тіла осіб другого зрілого віку засобами фізичної культури покращує антропометричні показники та функціональний стан таких осіб, а отже – їхній рівень здоров'я. Так, середні показники маси тіла були покращені серед жінок на 4,4%, серед чоловіків – на 4,1%; частоти серцевих скорочень – відповідно на 1,83% та 2%, систолічного артеріального тиску – на 1,95% та 1,42%. В ході письмового опитування досліджено структуру мотивації чоловіків і жінок другого зрілого віку, які скаржаться на надлишкову масу тіла, до активних занять фізичною культурою та зміни в ній, що можуть відбуватися під впливом таких занять. До основних змін належать зменшення серед індивідуально актуальних мотивів питомої ваги мотивів зниження маси тіла, покращення загального зовнішнього вигляду і корекції фігури та підвищення за

їхній рахунок питомої ваги важливих мотивів самовдосконалення (зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей), активного відпочинку (отримання задоволення від такого відпочинку, емоційна розрядка), спілкування та соціальної активності.

Висновки.

Активні і цілеспрямовані заходи щодо регуляції маси тіла засобами фізичної культури сприяють покращенню рівня здоров'я, зокрема функціонального стану чоловіків і жінок другого зрілого віку, підвищенню рівня їхньої мотивації до активних занять фізичною культурою.

Література.

1. Дяченко В. Ф. Перевага оздоровчих занять на тренажерах / В. Ф. Дяченко, Л. А. Харченко // Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції "Роль фізичної культури в здоровому способі життя". – Львів, 1997. – С. 31-32.
2. 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", 2006. – Т. 1. – С. 205-209.
3. Козьма В. Проблеми формування культури здорового способу життя / В. Козьма // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць. – Вип. 12. – Вінниця: ВДПУ ім. Михайла Коцюбинського, 2011. – Т. 1. – С. 34-37.
4. Максимова К. В. Проблема зайвої ваги серед жінок, що відвідують сучасні фітнес-заняття /К. В. Максимова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2007. – № 12. – С. 382-384.

КОРЕКЦІЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ ЗІ СЛАБКИМ СЛУХОМ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ДЗЮДО З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЇХ ОРГАНІЗМУ

Данчевський Максим

*Науковий керівник – д. біо. н., професор Чернозуб Андрій
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Вступ. Як показує практика, дзюдо є дієвим засобом соціальної адаптації та інтеграції, корекції психомоторних порушень та розвитку провідних фізичних якостей та рухових здібностей депривованих по слуху дітей та підлітків. Однак, незважаючи на перспективність використання засобів боротьби дзюдо в системі адаптивної фізичної культури та спорту, методика занять даним видом єдиноборств із підлітками з порушенням слуху досі не виступала предметом спеціально організованого дослідження.

Однак необхідно сказати, що стосовно сфери адаптивної фізичної культури і, зокрема, у роботі з глухими підлітками недостатньо науково-методичних розробок та рекомендацій з цією категорією населення.

Методи дослідження. Під час підготовки нашої наукової роботи використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури; тестування фізичної підготовки; методи математичної статистики.

Огляд фахової літератури. Однією з провідних проблем сучасної сурдопедагогіки є розробка ефективних програм з фізичної культури через те, що засоби та методи, що використовуються для здорових підлітків, не можуть бути повною мірою застосовні для глухих школярів. Велика увага приділяється розробці методик, що сприяють компенсаторному впливу різні аналізатори і системи, і навіть корекції основних рухових здібностей. Актуальним залишається питання щодо розробки корекційних програм, спрямованих на навчання дітей та підлітків з порушенням слуху в процесі позашкільних (позанавчальних) занять [1]. Ефективність розвитку силових якостей у підготовці підлітків зі слабким слухом, визначається систематичним виконанням навантажень на організм під час тренувань, виховує у дітей звичку регулярно займатися фізичними вправами. Щоб закріпити і в подальшому майбутньому продовжувати розвивати здобуті ними здібності та навички [3]. Варто зазначити, що боротьба дзюдо є ефективним засобом формування фізичного, психічного та емоційного розвитку молодого покоління. Цей національний вид боротьби виховує такі необхідні якості для будь-якого громадянина, як цілеспрямованість, рішучість, сміливість, наполегливість, що необхідно не лише на спортивній арені, а й у повсякденному житті. Гармонійно

поєднуючи у собі технічні елементи багатьох видів боротьби, дзюдо є серйозним конкурентом серед спортивних єдиноборств [2].

Результати дослідження. Показники фізичної підготовленості підлітків із порушенням слуху було визначено з допомогою тестів, визначальних рівень розвитку рухових здібностей. Основні нормативи: 1) стрибок у довжину з місця (см); 2) віджимання в упорі лежачи (у раз); 3) підтягування на перекладині (у раз, юнаки на високій, дівчата на низькій перекладині); 4) упор кутом на брусах (сек., юнаки); 5) підйом тулуба (у раз, дівчата); 6) рівновагу на одній нозі «ластівка» (сек.); 7) нахил уперед (див.); 8) чотири перекиди вперед (сек.); 9) човниковий біг 3x10 м (сек). Результати контрольних вправ під час «вхідного» тестування глухих школярів, які займаються боротьбою дзюдо, відображені в табл. 1.

Таблиця 1

**Результати виконання контрольних вправ глухими підлітками
(юнаки n=20, дівчата n=8)**

№	Контрольні дослідження	Глухі юнаки	Здорові борці	Глухі дівчата	Здорові борці
1.	Човниковий біг 3x10 м (с)	9,9±0,23	9,3	10,2±0,87	9,5
2.	Стрибок в довжину з місця (см.)	155,8±5,25	165	127,5±6,39	155
3.	Віджимання в упорі лежачи (кіл. раз)	19,7±2,55	12	7,2±1,51	7
4.	Підтягування на високій поперечині (кіл. раз)	1,4±0,35	4	–	–
5.	Упор кутом на брусах (с)	0,9±0,38	3	–	–
6.	Підтягування на низькій поперечині (кіл. раз)	–	–	9,7±1,38	10
7.	Підйом тулуба (кіл. раз)	–	–	25,2±1,76	8
8.	Додатковий тест «Ластівка» (с)	6,5±1,2	–	8,5±2,49	–
9.	Додатковий тест чотири кувирки вперед (сек.)	5,8±0,83	–	7,4±1,15	–
10.	Нахил вперед (см.)	1,6±0,15	–	2,7±1,4	–

Було прийнято необхідне та виправдане рішення додатково провести ряд тестів, що характеризують рівень прояву координаційних здібностей глухих через те, що вони мають властивість відставати у своєму розвитку на відміну від здорових школярів. До складу нормативів увійшли такі контрольні випробування: рівновага на правій (лівій) нозі «ластівка» і чотири перекиди вперед. Одна з контрольних вправ включала випробування на перевірку гнучкості дзюдоїстів-початківців з порушенням слуху (нахил вперед). Отримані результати дозволяють говорити про те, що підлітки з порушенням слуху відстають від показників своїх однолітків у таких тестах, як човниковий біг юнака на (0,6 сек.) і дівчата на (0,7 сек.), стрибок у довжину з місця юнаки на (9,2 см.), дівчата на (27,5 см), що вимагає приділити більш пильної уваги у

навчально-тренувальних заняттях для розвитку та корекції здібностей, що вимірюються у цих тестах. У нормативах у юнаків підтягування на високій перекладині відставання на (2,6 рази) та в упорі кутом на брусах на (2,1 сек.). Однак у тесті віджимання в упорі лежачи глухі юнаки виконали його на рівні однолітків, що чують, трохи їх випередивши на 7,7 рази. У контрольному випробуванні підйом тулуба дівчини з порушенням слуху виконали його краще на 17,2 повторень, а в тесті підтягування на низькій поперечині показник виявився практично на рівні однолітків, що чують (9,7 разів), у віджиманнях також на рівні норми (7,2 раза).

Висновки.

1. Критеріями ефективності запропонованої методики є: підвищення рівня розвитку фізичних здібностей глухих підлітків у багатьох проведених тестах, що особливо характеризують розвиток швидкісно-силових, силових та координаційних здібностей, а також підвищення психологічної адаптації в умовах спільних тренувань школярів з порушенням слуху зі здоровими дзюдоїстами, бажанням та прагненням глухих дзюдоїстів удосконалювати свої навички у вибраному виді спорту, брати участь у змаганнях різного рівня та рангу, систематичністю відвідування занять.

2. Визначено мотиви до занять дзюдо у підлітків із порушенням слуху. Встановлено, що запропоновані заняття розглядаються глухими школярами як із способів формування морально-вольових якостей, прагненням брати участь у навчально-тренувальному процесі з освоєння навичок боротьби дзюдо.

Література:

1. Жалилов, А.В. Использование цветowych маркероv для развития координационных способностей на занятиях по самбо с глухими и слабослышащими детьми в возрасте 12-14 лет / А.В. Жалилов // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: образование, наука, практика, перспективы развития: материалы Международной научно-практической конференции. – 2016. – Стерлитамак: Изд-во Фобос. – С. 106– 108.
2. Карауш, И.С. Психическое здоровье детей с сенсорными нарушениями: дис. ...док. мед. наук: 14.01.06 / Карауш Ирина Сергеевна. – Томск, 2016. – 402 с.
3. Маріонда І.І. Розвиток сили та визначення основних засобів вдосконалення навичок. / Маріонда І.І., Гавришко С.Г., Мороз Ф.В. // Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Педагогіка та психологія. – 2019. – Вип. 2(10). – С.247 – 249.

УПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИХОВАНЦІВ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

Дуран Вадим

*Науковий керівник – к. пед. н., старший викладач Тетяна Хома
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Вступ. У сучасних умовах організація тренувальної діяльності вимагає особливого підходу, оскільки впливає не тільки на відновлення спортивної працездатності, нормалізацію всіх життєво важливих функцій організму, а й на досягнення високих показників, мотивує до подальших занять спортом. Особливо ця проблема актуальна у процесі організації тренувальних занять з юними вихованцями початкового етапу підготовки. Добір інноваційних технологій, їх наукове обґрунтування та застосування у навчально-тренувальній діяльності спортсменів є однією з найважливіших умов оптимізації та інтенсифікації усього процесу, а також подальшого підвищення спортивної працездатності.

Діяльність тренерів спрямована на формування здібностей спортсменів різних вікових груп в обраному виді спорту. У зв'язку з цим актуальним є створення умов для гармонійного виховання, фізичного розвитку, систематичного оздоровлення, підготовки вихованців до участі у змаганнях різного рівнів, на державному рівні зокрема.

На часі проблема пошуку ефективних методів і прийомів для мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом, впровадження у тренувальний процес інновацій, які викликали б бажання працювати на результат, здобувати перемогу, підтримувати фізичну форму, пропагувати здоровий спосіб життя серед однолітків, друзів, виховували б морально-вольові якості.

Методи дослідження. Організація дослідницької роботи базувалась на впровадженні таких методів: аналіз та узагальнення змісту нормативно-законодавчої бази, наукової та спеціальної літератури; спостереженні за роботою групи початкового етапу підготовки; інтерв'ювання тренерів; тестування для визначення рівня загальної фізичної підготовленості; педагогічному експерименті; статистичній обробці результатів.

Огляд фахової літератури з посиланнями на джерела. Особливості діяльності ДЮСШ та робота тренерів описані у наукових публікаціях А.Міненок, І. Донець, Л. Ващенко, І. Кривенцова [4], В. Данилко, В. Толкач, М. Данилко [3], А. Бондар, Н. Серета, І. Петренко [1], О. Качан [5], С. Вербіцький, М. Пітин [2] та ін. Автори виокремлюють виховні, освітні, розвиваючі та оздоровчі завдання, що мають вирішуватися в процесі занять у

навчально-тренувальних групах дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Сучасний тренер через призму наукових поглядів визначається, як фахівець, який перебуває в постійному пошуку, тому в його діяльності слід виділити творчий і руховий компоненти.

Результати дослідження. У процесі опрацювання означеної проблеми було розроблено програму тренування із застосування інноваційних технологій та проведено педагогічний експеримент з метою визначення зацікавленості вихованців, що займаються волейболом, тренувальним процесом та обґрунтовано його результативність.

Побудова тренувального процесу із впровадженням експериментальної методики вивчалась на базі ОДЮСШ. До занять залучались волейболісти групи початкового етапу підготовки. Окрім традиційних методів організації тренування пропонувались й інноваційні, метою яких було зацікавлення вихованців обраним видом спорту, залучення до колективної роботи, спрямованої на результат. Серед інновацій пропонувались: бесіди із відеодемонстрацією кінострічок про досягнення українських волейболістів: «Лінія атаки 2022», «Територія спорту. Волейбол»; аналіз контурограми рухів ніг при різних переміщеннях волейболіста по майданчику за поданою схемою; ведення «Календаря юного волейболіста», з описом результатів тренувань за встановленим тренером планом; тренінги із залученням волейболістів групи спеціалізованої базової підготовки вихованців ДЮСШ; день сімейного волейболу; вправи для розвитку стрибкової, швидкісної, ігрової витривалості та спеціальної гнучкості та еластичності м'язів; запровадження після загальних фізичних вправ та спеціально-підготовчих вправ розминки за авторською методикою, де вихованці поєднують рухи з логічним мисленням; поєднання фізичних вправ з волейболу із заняттями з плаванням; аквафітнес ігрового спрямування з елементами волейболу; виконання вправ вихованцями під трансляцію відеозапису з покроковою інструкцією приблизного комплексу вправ для вивчення техніки передачі м'яча двома руками від грудей; розробка ситуативних ігрових занять з різними видами передачі м'яча та застосування елементів українських народних ігор.

Результати тестування на визначення показників рівня фізичної підготовленості вихованців групи початкового етапу підготовки волейболістів засвідчили, що достатній та низький рівень гнучкості відсутній як експериментальній групі, так і в контрольній групі; середній рівень за результатами тесту показало в контрольній групі 42,86% вихованців, в експериментальній 28,57%. Високий рівень у контрольній групі показали 57,14%, в експериментальній групі – 71,42%.

Висновки.

За підсумками завершального етапу педагогічного експерименту підсумовано про доречність запровадження у тренувальний процес як традиційних так й інноваційних підходів у ДЮСШ на прикладі тренування волейболістів групи початкового етапу підготовки.

Література.

1. Бондар А.С., Серета Н.В., Петренко І.В. Особливості організації спортивного туризму в рекреаційній діяльності дітей та підлітків. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності, 2016.- С.28-36.
2. Вербіцький С., Пітин М. Вимоги до технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 6 (151) 2022. С. 26-33.
3. Данилко В., Толкач В., Данилко М. Зміст роботи тренера-викладача. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць №. 3 (11).2010. С.12-16.
4. До питання важливості діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл у системі позашкільної освіти / А. О. Міненок та ін. Гомель: ГГУ, 2017. Ч. 2. С. 60-62.
5. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник / О. А. Качан. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.

ПЛАНУВАННЯ ЛІЦЕНЗУВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

Енська Лорі Фей

*Науковий керівник – к. н. з фіз. вих. та спорту, доцент Семаль Наталія
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Вступ. Термін "ліцензування" походить від латинського слова "licentia", що означає дозвіл. Видача ліцензій виробляється на експортно-імпортні операції, на використання винаходу, емблеми, а також на ведення якого-небудь виду діяльності [3]. Ліцензування - конкретна угода, по якій організація представляє іншій організації або компанії комерційні права на використання її офіційної символіки, торговельного знака, термінології на товари та продукцію, продавані в роздріб і оптом [4]. Даючи визначення ліцензуванню в спорті, необхідно виходити не тільки від його місця в комплексній системі маркетингу, але й ураховувати мету, якій він служить.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань, були використані методи: аналіз літературних джерел; соціологічне опитування (анкетування); методи математичної статистики.

Огляд фахової літератури. В Україні ліцензування охоплює багато сфер економіки і на відміну від традиційних, класичних (зовнішня торгівля, валютні операції й т.д.) з'явилася нова форма ліцензування - ліцензування окремих видів діяльності. Відповідно до Закону України "Про ліцензування певних видів господарської діяльності" (2000) під ліцензуванням розуміється видача, переоформлення й анулювання ліцензії, видача дублікатів ліцензії, ведення ліцензійних справ і ліцензійних реєстрів, контроль за виконанням ліцензіатами ліцензійних умов, видача розпоряджень про усунення порушень ліцензійних умов, а також розпоряджень про усунення порушень законодавства в сфері ліцензування [1]. Згадування саме про таке ліцензування в законодавстві з'явилася порівняно недавно, але досить швидко ліцензійна робота придбала широкий розмах. Не виключенням стала й галузь фізичної культури й спорту [2]. Проте, аналіз даних спеціальних літературних джерел, дозволяє нам констатувати, що проблема ліцензування визнана актуальною, але на сьогоднішній день є недостатньо дослідженою в Україні. На нашу думку, рішення проблеми ліцензування фахівців з фізичної культури та спорту дозволить підвищити рівень їхньої кваліфікації і конкурентоспроможності, а також не допустить проникнення в галузь некомпетентних кадрів, практика яких безпосередньо впливає як на безпеку та здоров'я що займаються, так і на діяльність організації або установи.

Результати дослідження. Кадрове забезпечення галузі футболу в Україні, на думку респондентів, характеризується: у 13 досліджуваних (65 %) наявністю досвідчених, кваліфікованих фахівців; залученням молодих і талановитих фахівців – у 5 респондентів (25 %); нестачею кваліфікованих фахівців з фізичної культури – у 1 респондента (5 %); відсутністю кваліфікованих фахівців - у 1 респондента (5 %). Проведений аналіз (як за допомогою внутрішньої інформації, так і за результатами опитування) кадрової політики показав наявність багатьох недоліків в даній області діяльності ФФУ. Результати соціологічного дослідження показали, що більшість респондентів впевнені у необхідності високо кваліфікованих кадрів в галузі футболу, а це можливо за рахунок залучення молодих і талановитих фахівців.

За результатами проведеного опитування ми виявили, що більшість досліджуваних вважають, що система підготовки та перепідготовки кадрів використовуються дуже ефективно – 10 чоловік (50 %); 4 респонденти (20 %) використовуються ефективно; використовуються не в повній мірі ефективно – 3 респонденти (15 %). Дана тема викликала труднощі з відповіддю у 3 – х респондентів (15 %).

Таким чином, проведений нами аналіз соціологічного опитування дав такі результати: нами проаналізовано думку досліджуваних щодо визначення поняття «ліцензування у футболі» та виявлено ефективність системи ліцензування у футболі. Всі 100 % опитаних респондентів знайомі із поняттям «ліцензування у футболі». погодилися із тим, що ліцензування футбольних кадрів, стадіонів, клубів зможуть підвищити якість футбольної індустрії 85 % респондентів.

Проведений аналіз (як за допомогою внутрішньої інформації, так і за результатами опитування) кадрової політики показав наявність багатьох недоліків в даній області діяльності ФФУ. Результати соціологічного дослідження показали, що більшість респондентів впевнені у необхідності високо кваліфікованих кадрів в галузі футболу, а це можливо за рахунок залучення молодих і талановитих фахівців. Загалом відчувають потребу у підвищенні кваліфікації 55% досліджуваних, 30% респондентів не потребують підвищення кваліфікації. Більшість опитаних найголовнішим стимулом і мотивацією до підвищення кваліфікації вважають необхідність ліцензування, кар'єрне зростання та можливість отримувати більш високу заробітну плату (економічний мотив), і також відображає прагнення до самореалізації та самовираження особистості (моральний мотив).

Необхідність проведення щорічної процедури атестації футбольних клубів України визнали 85 % респондентів. У процедурі Атестації футбольних клубів України 65 % респондентів внесли би свої зміни, та 25 % залишили би цю

процедуру без змін. Соціологічне дослідження показало, що більшість респондентів 55% вважає, що ліцензування досить істотно впливає на розвиток футболу як галузі. Покращити процес ліцензування взагалі, на думку досліджуваних, можливо завдяки: збільшенню кількості спеціалістів у сфері ліцензування та зміні критерію в проведенні атестування футбольних клубів; покращення науково-методичного забезпечення діяльності Центру ліцензування; розширення центру ліцензування та вдосконалювання юридичної сторони ліцензування.

Висновки.

1. Загалом відчувають потребу у підвищенні кваліфікації 55 % досліджуваних, 30% респондентів не потребують підвищення кваліфікації. Більшість опитаних найголовнішим стимулом і мотивацією до підвищення кваліфікації вважають необхідність ліцензування, кар'єрне зростання та можливість отримувати більш високу заробітну плату (економічний мотив), і також відображає прагнення до самореалізації та самовираження особистості (моральний мотив).

2. Необхідність проведення щорічної процедури атестації футбольних клубів України визнали 85 % респондентів. У процедурі Атестації футбольних клубів України 65 % респондентів внесли би свої зміни, та 25 % залишили би цю процедуру без змін. Соціологічне дослідження показало, що більшість респондентів 55 % вважає, що ліцензування досить істотно впливає на розвиток футболу як галузі.

Література:

1. Закон України "Про ліцензування певних видів господарської діяльності" 01.07.2000 // ВВРУ 2000 №36, с. 299.
2. Алексеев В.Н. Российский футбольный бизнес: проблемы и перспективы / В.Н. Алексеев // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы 2 Междунар. науч.-практ. заоч. конф., г. Смоленск 2003 г. / Смоленский гос. ин-т физ. культуры, Каф. спорт. игр. - Смоленск, 2003. - С. 211-219.
3. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – К.: Здоровья, 1990.- 150 с.
4. Мічуда Ю.П. Ринкові відносини та підприємництво у сфері фізичної культури і спорту: Навч. посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 152 с.

РОЛЬ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ ТА ПРОВЕДЕННІ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ МІЖНАРОДНОГО МАСШТАБУ

Зубанич Олександр

*Науковий керівник – к. пед. н., доцент Маріонда Іван
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Вступ. Волонтерство можна вважати своєрідною частиною інших понять - благодійності, меценатства та спонсорства. В той же час воно є особливою сферою діяльності, у якій волонтери, що не мають можливості допомогти спорту фінансово, вкладають в нього свою добровільну працю. Враховуючи те, що необхідність залучати волонтерів існує за багатьма напрямками, то і їх досвід, освіта, вік, знання мов тощо відіграють велику роль саме при відборі до певних видів діяльності під час організації заходів. Також багато з волонтерів, які хоча б раз взяли участь у спортивних заходах, мають на меті знову долучитись до нових проєктів, запрошують до цього своїх знайомих, близьких, колег тощо, а свідома молодь бачить у цій діяльності також розшири свій кругозір, коло знайомих, вдосконалити навички, в т.ч. іноземних мов, набути нових знань та вмінь.

Методи дослідження. З метою вирішення поставлених завдань роботи були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; системний метод; аналіз та синтез; опис та спостереження.

Огляд фахової літератури. Аналізуючи різні джерела літератури можна зазначити, що волонтерський рух об'єднує людей, що належать до різних етнічних та вікових груп, соціальних шарів, здобутої освіти і набутого досвіду, знання мов, різних вмінь та навичок, зокрема, на думку Когут І.О. [1]:

- розширення кола спілкування – залучаючи нових людей є можливість отримати новий погляд на програми, що існують;
- забезпечення нових інтелектуальних ресурсів, тому що волонтери є не лише виконавцями програм, а й джерелом нових ідей та життєвого досвіду;
- надання нових професійних та консультаційних послуг – волонтер, який є фаховим спеціалістом у певній діяльності, охоче поділиться своїми знаннями;
- здійснення громадської підтримки позитивно впливає на імідж ЗЗСО, ЗВО, країни тощо;
- часткове вирішення фінансових проблем за умов відсутності витрат на оплату праці.

Волонтерський рух є гуманістичною діяльністю, спрямованою на надання допомоги іншим, хто її потребує. Вона здійснюється на засадах добродійності, на безоплатні основі, не передбачає кар'єрного зросту за основним місцем діяльності і направлена на благополуччя й процвітання суспільства [2].

Результати дослідження. Сьогодні спортивний волонтерський рух в Україні, який є невід'ємною складовою міжнародного волонтерського руху, розвивається стрімкими темпами, залучаючи та об'єднуючи навколо спорту все більше людей різних народів, різного віку, статі тощо. Попередній досвід волонтерського руху в спорті почався із студентів під час проведення ЄВРО - 2008 з футболу серед університетських команд. Організаторами цього турніру була Всеукраїнська футбольна організація студентів, а волонтерами були студенти київських вищих навчальних закладів. Сьогодні цей волонтерський рух в спорті залишається дуже популярним і наші студенти все частіше беруть участь у міжнародних заходах, що проводяться в Україні, та їздять за кордон волонтерами на міжнародні спортивні заходи (універсиади, олімпіади, турніри, чемпіонати та інші міжнародні спортивні змагання).

Вдало проведений чемпіонат Європи із футболу 2012 року дозволив нам стверджувати, що Україна має можливість та потенціал до організації спортивних заходів міжнародного класу. Жоден такий турнір не обходиться без волонтерської підтримки. З 2012 року наша країна не раз це підтвердила. За останні роки Україна гостинно приймала змагання міжнародних рівнів і впевнено заявила про себе як спортивно-орієнтована країна з чудовим потенціалом у цій площині. Успішне та якісне проведення таких спортивних змагань забезпечувала, в тому числі, й професійна діяльність волонтерів.

З метою впровадження діяльності волонтерів у заходи та проекти НОК України провідними експертами розробляється проект Положення «Про волонтерів та волонтерську діяльність у Національному олімпійському комітеті України», який на сьогодні в стадії розробки, але наявні матеріали цього документу вже можуть використовуватись в якості рекомендаційних пропозицій, серед яких є: встановлення основ правового регулювання волонтерської діяльності, визначення можливих варіантів її підтримки органами центральної виконавчої влади, місцевого самоврядування, вищими навчальними закладами тощо з метою її розвитку та розповсюдження в Україні. До перспектив наукових пошуків, які позитивно впливатимуть на розвиток в Україні спортивного волонтерства, можна віднести обґрунтування методики залучення спортивних волонтерів до проведення національних та міжнародних змагань різного рангу. Підсумовуючи, можна з впевненістю констатувати, що Україна – спортивна держава, завжди відкрита для проведення змагань найвищих рівнів, в тому числі і міжнародних, і радо запрошує волонтерів –

ключових гравців будь-яких спортивних турнірів. Можна з впевненістю констатувати, що сформульованої у вступі роботи мети вдалось досягнути та розкрити роль волонтерства в організації міжнародних та національних спортивних заходів.

Висновки. Проведення зазначеного дослідження, опитування фахівців, волонтерів, організаторів дозволило визначити висновки щодо напрямків реалізації спортивної волонтерської діяльності у підготовці та проведенні спортивних заходів:

- 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.

Література:

1. Когут І.О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні (на матеріалі адаптивного спорту): автореф.дис.на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз.вих. і спорту: спец. 24.00.02.»Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/Когут І.О. – Київ, 2016. – 44 с.
2. Traktat lizboński- Rozdz. III Edukacja, kształcenie zawodowe, młodzież i sport - ART. 165

ПІДВИЩЕННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ

Климець Олександр

*Науковий керівник – к. н. з фіз. вих і спорту Вікторія Тулайдан
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Незважаючи на те, що в літературі є велика кількість інформації про засоби і методи розвитку фізичних якостей у підлітків, організація навчального процесу учнів середнього шкільного віку, в умовах проведення уроків фізичної культури та секційних занять з плавання, ще мало вивчені і потребують подальшого наукового обґрунтування [1].

Все це зумовлює актуальність і доцільність наукового пошуку подальшого удосконалення рухової активності учнів середнього шкільного віку.

Мета роботи: удосконалити систему розвитку загальної витривалості у дітей середнього шкільного віку засобами секційних занять з плавання.

Завдання дослідження:

- 1) ознайомитись з поглядами фахівців на організацію фізичного виховання школярів та розвиток фізичних якостей;
- 2) визначити рівень розвитку загальної витривалості учнів 6-х класів;
- 3) визначити вплив уроків фізичної культури та секційних занять з плаванням на розвиток загальної витривалості хлопців 10 – 12 років.

Методи дослідження. Аналітичний огляд літератури. Педагогічні методи дослідження: педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Огляд фахової літератури. У процесі опрацювання літературних джерел було визначено, що плавання є життєво – необхідною навичкою. Заняття плаванням має велике значення для здоров'я людей. Воно несе оздоровчий і лікувальний характер. Вправи плавання сприяють розвитку всіх фізичних якостей людини, зокрема загальної витривалості [1,2]. Її потрібно розвивати враховуючи сенситивні періоди її розвитку [3].

Результати дослідження. Дослідження проводилося у три етапи:

- на першому етапі – вивчилися й теоретично осмислювалася науково-методична література з проблеми дослідження; Розроблено вихідні теоретичні позиції й методологічні основи дослідження, визначила мету, завдання, об'єкт та предмет дослідження.

- на другому етапі проводилось дослідження рухової активності учнів середнього шкільного віку; проводилась експериментальна перевірка впливу

секційних занять на розвиток фізичних якостей;

- на третьому етапі – узагальнено й проаналізовано результати експерименту, уточнено теоретичні й методичні висновки.

В експерименті прийняло участь 20 учнів 6-х класів, які були розділені на контрольну і експериментальну групи за приблизно рівними показниками фізичного розвитку і фізичної підготовленості. З групами був здійснений порівняльний експеримент з застосуванням двох варіантів фізичної активності учнів середнього шкільного віку. Контрольна група займалися за чинною програмою «Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи» (затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407): два уроки фізичної культури та одного секційного заняття з плавання комплексної спрямованості за традиційною методикою. Для експериментальної групи: двох уроків за діючою навчальною програмою та одного секційного заняття з плавання з застосуванням розробленої методики, з переважним застосуванням вправ на розвиток витривалості.

В кінці експерименту були проведені повторні обстеження для визначення динаміки показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та ефективності впливу вправ плавання і обраної методики розвитку для розвитку витривалості у хлопців 10-12 років.

Висновки.

1. У процесі дослідження визначено, що одне з провідних місць у розв'язанні завдання виховувати фізично розвинутих учнів середнього шкільного віку, належить фізичному вихованню, яке здійснюється в режимі навчального дня на уроках фізичної культури та секційних заняттях.
2. Рівень фізичної підготовленості та фізичної розвитку хлопців, що приймали участь в експерименті, можна віднести до середнього рівня, ці показники не відрізнялися від середньо групових показників однолітків за даними інших авторів.
3. Вплив навантаження від обох варіантів проведення уроків фізкультури та секційних занять з плавання протягом трьох місяців сприяли в контрольній групі покращенню фізичного розвитку, функцій зовнішнього дихання та гнучкості. Експериментальний варіант програми виявився вірогідно більш ефективним для розвитку загальної витривалості для хлопців 10-12 років. У процесі дослідження встановлено, що за середньо-груповими показниками витривалості: бігу на 1500м, плавання 300м, експериментальна група перевищує за результатами даних тестів контрольну групу в кінці експерименту.

Література.

1. Носко М.О., Кривенко А.П. Вплив занять з фізичної культури на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук.пр. –Харків: ХХІІІ, 2000. -№22. –С.14-18.
2. Парфенов В. А. Плавання / В. А. Парфенов. – К.: « Вища школа», 2003. – 288 с.
3. Фанигіна О.Ю. Корекція фізичної підготовленості студенток вузу в процесі занять оздоровчими видами плавання. Автореф. канд. наук з фіз. вих. і спорту, Київ, 2005. –19с.

ХАРАКТЕР ЗМІН У ПОКАЗНИКАХ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ РОЗВИТКУ ЇХ ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ

Колісник Максим

*Науковий керівник – канд. пед. наук, доцент Товт Валерій
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Вступ. Метою досліджень дипломної роботи є вивчення характеру змін в показниках працездатності студентів в залежності від рівня розвитку їх фізичної витривалості, обґрунтування оптимальних технологій у фізичному вихованні, що забезпечують розвиток фізичної витривалості і на цій основі зміцнення здоров'я та вдосконалення працездатності, є актуальною проблемою для більшості здобувачів вищої освіти. Її актуальність визначається: по-перше тим, що вправи на розвиток фізичної витривалості сприяють розширенню функціональних можливостей людини через покращення роботи дихальної, серцево-судинної, нервової та інших важливих систем організму; по-друге тим, що серед здобувачів вищої освіти часто спостерігаються ознаки гіподинамії в силу пасивного характеру їх навчального навантаження та недостатньої активності щодо занять спортом, а це, в свою чергу, впливає на працездатність. Проблема полягає в тому, що наразі в науковій та методичній літературі міститься багато рекомендацій щодо розвитку фізичної витривалості засобами спорту, а з іншої сторони, їх використання часто є проблематичним для здобувачів вищої освіти в зв'язку з погіршенням умов для занять обраним видом спорту в ЗВО, що часто негативно впливає на їх працездатність.

Методи дослідження. Під час підготовки нашої наукової роботи використовувалися такі методи: аналіз літератури та узагальнення; системне спостереження; опитування; аналіз журналів успішності студентів; анкетування; методи математичної статистики.

Огляд фахової літератури. Встановлено, що фізична витривалість є основою працездатності та здоров'я людини, а показники витривалості, в свою чергу, залежать від функціонального потенціалу дихальної, серцево-судинної, центральної нервової, терморегуляційної, нервово-м'язової та інших систем організму [1]. Однак єдиної думки серед науковців щодо впливу витривалості на фізичну працездатність, ще не досягнуто. Існує припущення, що на різні види витривалості не однаково впливають на працездатність [2]. Більшість пов'язує цю закономірність з різновидами стомленості, які залежать від видів витривалості, і ще асоціюють з суб'єктивним відчуттям дискомфорту. Об'єднує всі види витривалості те, що стомленість у кожному випадку настає внаслідок

монотонної тривалої роботи. Також причиною, яка впливає на показники витривалості, може бути недостатній рівень спеціальної професійної витривалості. Тому для підвищення витривалості до професійного стомлення часто залежить від здатностей використовувати специфічні психологічні прийоми його подолання та володіння методикою самонавіювання [3].

Результати дослідження. З метою вивчення впливу занять фізичною культурою і спортом на показники здоров'я, фізичної витривалості та працездатності, проведено перший етап дослідження, під час якого зроблено аналіз літератури та джерел. Були проаналізовані матеріали, в яких пояснювався вплив фізичних вправ на організм людини, визначалася роль рухової активності у забезпеченні умов здорового способу життя, вказувалося на значення фізичної витривалості для вирішення проблеми підвищення рівня працездатності.

На другому етапі дослідження проводився аналіз сучасних технологій розвитку фізичної витривалості як основи працездатності людини. З цією метою проведено вивчення методичної літератури та проведено спостереження за методикою фізичного виховання здобувачів вищої освіти в період їх навчання в ЗВО. Вивчалися особливості проведення занять з фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

На третьому етапі дослідження проводилося обґрунтування засобів та методів розвитку фізичної витривалості здобувачів вищої освіти в умовах навчання в ЗВО.

В процесі вивчення методологічних основ фізичної витривалості виявлено, що витривалість людини має різні форми прояву, що групуються за спільними ознаками. Однак всі форми витривалості зазвичай зводяться до двох видів: загальної і спеціальної витривалості. Розрізняють також методики розвитку витривалості в циклічних вправах і в ациклічних вправах. Разом з тим в науковій та методичній літературі не знайдено необхідної інформації щодо ефективних методів та засобів вдосконалення фізичної витривалості у здобувачів вищої освіти в умовах їх навчання у ЗВО. Ця проблема на сьогодні залишається вирішеною не в повній мірі.

Доведено, що засоби розвитку витривалості, які використовуються під час проведення занять зі спортивного вдосконалення, впливають на показники здоров'я. Так середній показник здоров'я, визначений за результатами підрахунку пропущених студентами занять із-за хвороби вірогідно покращився на початку експерименту з $12,8 \pm 0,3$ і в кінці експерименту до $11,0 \pm 0,2$ при $P < 0,5$. Позитивні зрушення відбулися і в показниках самооцінки працездатності, які мали вірогідне зростання в діапазоні з $3,0 \pm 0,1$ до $4,1 \pm 0,1$ балів, при $P < 0,5$.

Підтверджено, що вмотивованість здобувачів вищої освіти до виконання вправ на витривалість залежить від засобів розвитку цієї фізичної якості. Так найкращі показники вмотивованості спостерігалися під час занять вправами з елементами ігрових видів спорту. Але найкращих результатів у розвитку витривалості студенти досягали під час занять плаванням та біговими вправами. Так, найкраще значення показника вмотивованості студентів було під час занять вправами з елементами ігрових видів спорту, відповідно $4,5 \pm 0,1$ бали при $P < 0,5$. Значення показника вмотивованості під час занять вправами з плаванням було відповідно $3,5 \pm 0,1$ бали при $P < 0,5$. Найнижчі показники вмотивованості були отримані під час занять біговими вправами, відповідно $3,3 \pm 0,1$ бали при $P < 0,5$.

Висновки.

Встановлено, що фізична витривалість є основою працездатності та здоров'я людини, а показники витривалості, в свою чергу, залежать від функціонального потенціалу дихальної, серцево-судинної, центральної нервової, терморегуляційної, нервово-м'язової та інших систем організму. Заняття спортом забезпечує збільшення функціональних резервів зазначених систем організму та покращує результати виконання вправ на витривалість.

Доведено, що засоби розвитку витривалості, які використовуються під час проведення занять зі спортивного вдосконалення, впливають на показники працездатності. Так позитивні зрушення відбулися і в показниках самооцінки працездатності здобувачів вищої освіти, які мали кращі результати у виконанні вправ на витривалість.

Література:

1. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб./ укладач В.А. Товт, І.І. Маріонда – Ужгород: ТОВ «Бест-прінт», 2022. - 225 с.
2. Товт В.А. Аналіз сучасного стану фізичного виховання студентів на прикладі ДВНЗ «УжНУ»/В.А.Товт. Збірник наукових праць за матеріалами І науково-практичної конференції з міжнародною участю: Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. – С.65-68.
3. Троценко В. В. Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів/В.В. Троценко//Проблеми фізичного виховання і спорту. - 2010. - №8. – С. 93-95.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ КУРОРТНО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАКЛАДІВ

Конкіна Ярина

*Науковий керівник – канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент **Бондарчук Наталія**
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Вступ. Більшість організаційно-методичних розробок у сфері оздоровчої фізичної культури станом на сьогодні стосуються використання її засобів за місцем проживання, навчання, роботи, у рамках розвитку масового спорту. Курортно-рекреаційним закладам приділяється значно менше уваги, що актуалізує науково-методичну роботу в напрямку вдосконалення організаційно-методичного забезпечення використання засобів оздоровчої фізичної культури в умовах таких закладів. Дослідження було здійснене з метою вивчення організаційно-методичних основ використання засобів фізичної культури в умовах курортно-рекреаційних закладів і підготовки методичних розробок з організації і проведення відповідних оздоровчо-фізкультурних занять з різних видів оздоровчої фізичної культури і спорту.

Методи дослідження. При підготовці роботи було використано методи аналізу літературних джерел, формалізації, інтерпретації, класифікації, узагальнення. На базі туристичного комплексу «Воєводино» у вересні-жовтні 2022 р. з метою ознайомлення з практикою організації відпочинку населення з використанням засобів оздоровчої фізичної культури застосовувався метод педагогічного спостереження. У контексті підготовки методичних розробок з організації і проведення різних видів оздоровчо-фізкультурних заходів в умовах курортно-рекреаційних закладів були використані методи узагальнення і синтезу наукових матеріалів, аналітичний, дедуктивний, індуктивний методи.

Огляд джерел і фахової літератури. Вагому роль у ході дослідження відіграли Закон України «Про курорти» від 2000 р. [1], наукові розвідки з проблематики функціонування курортно-рекреаційної сфери України (О. П. Тищенко, 2016) [2], організації роботи системи фізичної рекреації різних категорій населення (О. В. Андрєєва, 2014) [3], (Н. С. Маляр, Е. І. Маляр, 2022) [4], використання в системі масової фізичної культури новітніх рекреаційних технологій (Ю. М. Вихляєв, Л. Ю. Дудорова, 2022) [5], організації надання рекреаційних послуг у закладах курортного типу (В. В. Величко, 2013) [6].

Результати дослідження. Фізична рекреація – як вид оздоровчої фізичної культури – передбачає організований активний відпочинок з використанням фізичних вправ та інших рухових дій, а також природних сил, який забезпечується в умовах курортно-рекреаційних закладів – будинків, баз і комплексів відпочинку, пансіонатів, туристських баз із певною

інфраструктурою, розташованих на курортах або в місцевостях, багатих на рекреаційні ресурси [3; 4]. Правове забезпечення їх роботи здійснюється відповідно до норм Закону України «Про курорти», який є базовим щодо регулювання курортно-рекреаційної сфери [1]. Втім, фахівці (О. П. Тищенко та ін.) зазначають, що в умовах сьогодення цей Закон потребує осучаснення й доповнення, оскільки діяльність багатьох закладів на територіях курортів, зокрема будинків і баз відпочинку та пансіонатів, фактично залишається поза межами законодавчого поля [2]. Під час оздоровчих тренувань в умовах курортно-рекреаційних закладів переважно використовуються циклічні вправи. Інтервали відпочинку між заняттями повинні забезпечувати повне відновлення фізичної працездатності до вихідного рівня. Поширеними формами оздоровчої фізичної культури є ранкова гігієнічна гімнастика, ритмічна та атлетична гімнастика, оздоровча ходьба і біг, оздоровчий туризм різних видів, купання і плавання, гімнастика у воді, спортивні ігри або ігрові види рекреації [5; 6]. У рамках проведеного дослідження підготовлено методичні розробки з організації і методик проведення ранкової гімнастики, занять ритмічною гімнастикою, оздоровчим бігом, туристських походів і занять плаванням в умовах курортно-рекреаційного закладу. Ранкова гімнастика проводиться у ранкові години після сну з більшими порівняно з домашніми умовами навантаженнями і приділенням особливої уваги правильному диханню. При її виконанні доцільною є регламентація інтенсивності навантажень і дотримання загального порядку різних груп вправ при їх виконанні. Заняття ритмічною гімнастикою поєднують в основній частині застосування в єдиному комплексі різних видів оздоровчих вправ аеробної спрямованості і комбінованих комплексів вправ, спрямованих на зміцнення різних груп м'язів. Вони включають підготовчу, аеробну та релаксаційну частини. Заняття оздоровчим бігом у місячних циклах запропоновано проводити в послідовних фазах оздоровчої ходьби, бігу підтюпцем, легкого пружного бігу. Основною методичною вимогою є безперервне і поступове підвищення навантажень з регламентацією тривалості безперервного бігу та його швидкості на різних етапах заняття. Важливою є розробка структури специфічного бігового тренування з чотирма фазами м'язової роботи (підготовчою, аеробною, заключною, силовою), а також доступних методів самоконтролю фізичних навантажень. Організація і методика проведення туристського походу передбачають визначення складу учасників, вибір маршруту, організаційне та матеріально-технічне забезпечення, зокрема складення графіку руху, розподіл обов'язків між учасниками, матеріальне комплектування і забезпечення безпеки. Заняття плаванням запропоновано проводити в підготовчій та основній групах, в яких клієнти, відповідно, навчаються плаванню або виконують серії запливів на різні

дистанції, вдосконалюють улюблені техніки, насамперед плавання брасом і кролем на спині.

Висновки.

Як засвідчує накопичений досвід, активні заняття фізичною культурою в умовах курортно-рекреаційних закладів сприяють поступовим змінам в організмі осіб зрілого віку – покращенню обміну речовин, роботи серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню рівнів фізичного стану та фізичної підготовленості, життєвого тону, працездатності, а тому сприяють збереженню і зміцненню здоров'я.

Методичні основи виконання фізичних вправ в умовах курортно-рекреаційних закладів стосуються насамперед спрямованості використання тих чи інших груп вправ, тренувальних режимів, інтервалів відпочинку, правил дихання. Раціонально підібрані, з урахуванням індивідуальної схильності та інтересів, форми фізичної культури забезпечують той чи інший оздоровчий вплив на організм клієнтів, передбачають певні рухові дії і специфічні комплекси спеціальних вправ з раціональною технікою виконання, мають особливості дозування фізичних навантажень. Отже, за умов дотримання всіх методичних рекомендацій і грамотної організації фізкультурні заняття на курортах здатні забезпечити успішне вирішення всіх поставлених перед ними оздоровчих завдань.

Література.

1. Про курорти: Закон України №2026-III від 5 жовтня 2000 р., зі змінами, внесеними згідно із Законами від 2006-2020 рр. Відомості Верховної Ради України. 2000. № 50. Ст.435. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2026-14>.
2. Тищенко О. П. Курортно-рекреаційна сфера України: стан, втрати, шляхи санації. Економіка і суспільство. 2016. № 6. С. 93-100.
3. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
4. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Фізична рекреація. Методичні рекомендації. Тернопіль: Західноукраїнський національний університет, 2022. 24 с.
5. Вихляев Ю. М., Дудорова Л. Ю. Рекреаційні технології, їх роль і місце в системі фізичної культури. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. № 1 (145). С. 27-31.
6. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. посібник. Харків: Харківський національний університет міського господарства ім. О. Бекетова, 2013. 202 с.

ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ ЯК СКЛАДОВОЇ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Король Сергій

*Науковий керівник – канд. наук. з фіз. вих. та спорту, доцент Тулайдан Вікторія
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Вступ. Дослідження присвячені проблемі вдосконалення технології розвитку спритності у здобувачів вищої освіти. Їх актуальність визначається тим, що спритність, як одна із п'яти фізичних якостей, є основою фізичного розвитку людини. Розвиток фізичної якості спритності опосередковано забезпечує виховання морально-вольових і розумових здібностей так, як виконання вправ на спритність неодмінно супроводжуються проявом цих важливих психологічних здібностей. Відомо, для того щоби покращити фізичні здібності, в тому числі і спритність, потрібно постійно вдосконалювати методи фізичного виховання. Тому науково-педагогічні працівники, вчителі фізичної культури і тренери з видів спорту повинні знати та вміти застосовувати на практиці передові науково обґрунтовані технології розвитку спритності. Проблема дослідження в тому що, в спеціальній літературі міститься недостатньо інформації про технології розвитку спритності у здобувачів вищої освіти в умовах їх навчання в ЗВО, а програмою фізичного виховання студентів передбачено тільки одну нормативну вправу на спритність – човниковий біг 4x9 м. Звісно одна вправа на спритність не може забезпечити належний розвиток цієї фізичної якості. Звідси необхідність наукового обґрунтування технології розвитку спритності в системі студентського фізичного виховання.

Мета досліджень полягає в обґрунтуванні та перевірці ефективності технології розвитку спритності у здобувачів вищої освіти в сучасних умовах студентського фізичного виховання.

Гіпотезою наукового дослідження є припущення, що показники розвитку спритності у здобувачів вищої освіти будуть кращими, якщо для їх вдосконалення застосовуватимуться спеціально підібрані та експериментально перевірені комплекси фізичних вправ, які включатимуть елементи новизни та передбачатимуть послідовне ускладнення структури рухів.

Методи дослідження: аналіз літератури та узагальнення; аналіз журналів обліку результатів оцінювання фізичної підготовленості; системне спостереження; опитування; тестування за допомогою фізичних вправ; порівняльний експеримент; методи математичної статистики.

Огляд фахової літератури. В спеціальній літературі акцентується увага на значенні фізичної якості спритності, як основи техніки виконання всіх вправ у

фізичній культурі і в спорті [1, 2]. Основними складовими спритності вважаються здатності людини до оцінювання і регулювання просторово-часових, динамічних параметрів рухів, збереження стійкої рівноваги, формування вміння відчувати і відтворювати ритм, контрольовано розслабляти м'язи ін. [3].

Результати дослідження. До досліджень були залучені здобувачі вищої освіти денної форми навчання. На початку проведено спостереження тривалістю 2 тижні за методикою розвитку спритності у здобувачі вищої освіти, яку використовують науково-педагогічні працівники кафедри фізичного виховання під час занять. Також проведено опитування серед науково-педагогічні працівники ЗВО та тренерів з видів спорту. Всього опитано 6 резидентів. Було встановлено, що спритність є складною комплексною фізичною якістю, яка розвивається під час розучування нових вправ на координацію, рівновагу, гнучкість і швидкість, та в процесі постійного ускладнення виконання цих вправ, шляхом використання додаткових обтяжувачів, зміни умов виконання вправи чи зміни робочого майданчика. На другому етапі дослідження були обґрунтовані комплекси вправ та методики їх використання для вдосконалення спритності у здобувачів вищої освіти. З цією метою розроблялися та обговорювалися експертами комплекси вправ, що були спрямовані на вдосконалення спритності. На завершальному етапі дослідження перевірялася ефективність запропонованих комплексів вправ та методика вдосконалення спритності у здобувачів вищої освіти в умовах їх навчання в ЗВО. Був проведений педагогічний експеримент, під час якого здійснено порівняльну характеристику показників фізичної підготовленості здобувачі вищої освіти з низьким та високим рівнями розвитку спритності з метою виявлення характеру зв'язку між спритністю та їх фізичною підготовленістю. Проведено порівняння показників спритності в двох групах студентів: 1) з хорошим і відмінним рівнем фізичної підготовленості (ЕГ); 2) з незадовільним та задовільним рівнем фізичної підготовленості (ПГ).

На початку і в кінці експерименту учасники пройшли тестування спритності, що передбачало виконання 3 контрольних нормативів:

- додання дистанції 5 м по вузькій опорі (оцінювання проводилося за часом виконання вправи);
- човниковий біг 4x9 м із послідовним перенесенням двох кубиків за лінію старт опорі (оцінювання проводилося за часом виконання вправи);
- метання тенісного м'яча у ціль з відстані 7 м (оцінювання проводилося за кількістю влучень з 10 спроб).

Найбільш ефективними методами розвитку спритності виявлено використання асиметричних вправ, вправ з незвичних вихідних положень, з

різним м'язовим напруженням, дзеркальне виконання вправ, ускладнення вправ додатковими рухами, зміна швидкості, траєкторії чи темпу рухів, а також зміна способу виконання вправи. Виявлено, що експерти фізичного виховання і спорту значну перевагу у виборі засобів розвитку спритності надають рухливим іграм та акробатичним вправам. Так, 24% опитаних вірить у найбільшу ефективність для розвитку спритності рухливих ігор, 22% вважає ефективними для розвитку спритності акробатичні вправи. Дослідження впливу показників розвитку спритності на показники загальної фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти не підтвердило наявності такого впливу. Так, між показниками розвитку спритності та фізичної підготовленості виявлено слабкий зв'язок, але вірогідність такого зв'язку може бути доведена наступними дослідженнями з використанням більш точних інструментів багатомірного математичного аналізу.

Висновки.

1. Результати дослідження довели, що запропоновані нами комплекси вправ на розвиток спритності та методика їх виконання є достатньо ефективні і можуть використовуватися під час занять з фізичного виховання здобувачами вищої освіти в умовах навчання в ЗВО.
2. За результатами експерименту було встановлено, що у осіб чоловічої статі, які виконували запропоновані комплекси вправ для розвитку спритності, показники цієї фізичної якості у трьох вправах: «Біг на дистанцію 5 м по вузькій опорі, «Човниковий біг 4x9 м» і «Кидання тенісного м'яча в ціль з відстані 7 м» покращилися з вірогідністю P менше 0,05.

Література:

1. Акімова В.О. Спритність як складова фізичної підготовки футболістів НАУ / В.О. Акімова, В.В. Коротя, Т.М. Совгіря / Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: матеріали VIII Всеукраїнської науково-методичної конференції. – К.: НАУ, 2013. – С. 11-13.
2. Булатова М.М. Розвиток фізичних якостей/ М.М. Булатова, М.М. Линець, В.М. Платонов//Теорія і методика фізичного виховання /Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. –Т-1. С.175-294.
3. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб./ укладач В.А. Товт, І.І. Маріонда – Ужгород: ТОВ «Бест-прінт», 2022. - 225 с.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ СТУДЕНТОК З НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ ТІЛА

Литвак Роман

*Науковий керівник Заслужений працівник фіз.культ. і спорту України Андрій Федорішко
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Вступ. Рухова активність є важливим компонентом здорового способу життя та профілактики неінфекційних захворювань. Фахівці наголошують, що фізичні вправи необхідно використовувати не тільки при лікуванні різних хронічних захворювань, а також для поліпшення психічного здоров'я, зокрема подолання депресій, зниження тривожності тощо [1,2,3,4].

У зв'язку із зростаючою зацікавленістю проблемою якості життя (ЯЖ) актуальним є вивчення ЯЖ студентської молоді, яка є особливою соціальною групою, що об'єднана певними віковими межами, інтенсивною розумовою працею – процесом професіонального навчання, способом життя та ментальністю.

У фахових виданнях майже не представлені дослідження, які б висвітлювали показники ЯЖ студентів закладів вищої освіти, в тому числі з урахуванням Рівня фізичного стану (РФС).

Мета дослідження. Обґрунтувати та дослідити позитивний вплив фізичної активності на якість життя студенток з низьким РФС.

- 1) проаналізувати та узагальнити дані сучасної науково-методичної літератури за темою дипломної роботи;
- 2) визначити РФС у студенток 1-4 курсів ДВНЗ «УжНУ»;
- 3) проаналізувати вплив фізичної активності на показники якості життя студенток з низьким РФС та розробити і обґрунтувати зміст програми рухової активності оздоровчого спрямування, для покращення фізичної активності і якості життя студенток.

Методи дослідження: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблеми дослідження, медико-біологічні методи; анкетування; статистичні методи.

Огляд фахової літератури. У зв'язку із зростаючою зацікавленістю проблемою ЯЖ актуальним є вивчення ЯЖ студентської молоді, яка є особливою соціальною групою, що об'єднана певними віковими межами, інтенсивною розумовою працею – процесом професіонального навчання, способом життя та ментальністю. Існуюча система вищої освіти ставить високі вимоги до здоров'я, фізичної та розумової працездатності студентів. Високі

навчальні навантаження і низька рухова активність, нераціональне харчування та шкідливі звички, стресові ситуації і незадовільна організація процесу фізичного виховання негативно позначаються на стані здоров'я студентів [1,2,3,4].

Результати дослідження. Дослідження проводилося вересня до грудня 2022 року. В ньому взяли участь 100 студенток ДВНЗ «УжНУ», віком від 17 до 20 років. База дослідження - факультет здоров'я та фізичного виховання, кафедра фізичного виховання.

Стан фізичного здоров'я студенток визначався за методикою Г.Л. Апанасенка. У результаті проведених нами досліджень було встановлено, що більше половини (52%) студенток досліджуваної вікової групи мають низький та нижче середнього рівні фізичного здоров'я, середній – 30%, вище середнього – 14% і високий лише 8 % (табл. 3.1). У цілому це відповідає даним офіційно оприлюдненим даним про рівень здоров'я студентської молоді.

Таблиця 1.

Рівень соматичного здоров'я студентів першого курсу СМГ

Студенти	Низький РФС	Нижче середнього РФС	Середній РФС	Вище середнього РФС	Високий РФС
n = 100	28% n = 28	24% n = 24	30% n = 30	14% n = 14	8% n = 4

Для дослідження якості життя використовували опитувальник MOS SF-36, який дозволив оцінити показники якості життя студенток 1-4 курсів 5-ти підрозділів ДВНЗ «УжНУ». Встановлено, що показники якості життя певною мірою залежать від рівня фізичного стану. За даними опитувальника, низький рівень фізичного стану знижує показники якості життя студенток практично за всіма шкалами анкети SF-36. Варто зазначити значне обмеження фізичної активності, повсякденної діяльності студенток з низьким РФС, що обумовлене загальним станом здоров'я. Аналізуючи показники шкал (СА), (РЕ) можна відмітити що низький РФС приводить до погіршення емоційного статусу та можливості виконання своїх соціальних обов'язків, зниження рівня спілкування. Це підтверджують численні дані про негативний вплив низького РФС на фізичні можливості, стан здоров'я та самооцінку студентів [17,18,24,25].

Висновки.

У дослідженні ми виявили, що низький РФС може бути причиною багатьох захворювань, що приводить до зменшення якості життя. Найбільш ефективними методами попередження появи низького РФС є регулярна фізична активність.

Для дослідження якості життя використовували опитувальник MOS SF-36, який дозволив оцінити показники якості життя студенток 1-4 курсів 5-ти підрозділів ДВНЗ «УжНУ». Отримані результати дослідження якості життя свідчать про неблагополуччя як фізичної, так і психічної складових здоров'я студенток з низьким РФС.

Література.

1. Павлова Ю. О. Вплив способу проведення вільного часу на якість життя людини / Павлова Ю. О., Виноградський Б. А., Шеремета С. Р. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - Чернігів, 2015. - Вип. 129, т. 3. - С. 245-249.
2. Павлова Ю. Вплив фізичної активності на якість життя студентів / Павлова Ю., Тулайдан В., Виноградський Б. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - Чернігів, 2011. - Вип. 91, т. 1. - С. 350 – 355
3. Ріпак, М. О. Рухова активність і якість життя дорослих жінок / М. О. Ріпак // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. - 2018
4. Якість життя студенток молодших курсів з різним індексом маси тіла / Мелега К. П., Дуб М. М., Дуло О. А., Мелега О. О. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць . - Вінниця, 2011. - Вип. - Том 1. - 236-241с. 25.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-СТРУКТУРНІ ПИТАННЯ УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МІЖНАРОДНИХ ТА НАЦІОНАЛЬНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ У СИСТЕМІ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ

Лобода Яромір

*Науковий керівник – к. пед. н., доцент Маріонда Іван
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Вступ. Питання діяльності спортивних організацій в системі олімпійського руху в Україні на сьогодні потребують організаційних та правових рішень у рамках єдиної концепції. У зв'язку з цим, одним з актуальних напрямів наукового дослідження є аналіз та узагальнення різних механізмів управління та удосконалення організації діяльності громадських об'єднань на національному рівні в розрізі діяльності спортивних організацій на світовому та європейських рівнях. Зазначена актуальність обумовлюється ще й інтернаціональними ознаками та зовнішніми зв'язками з відповідними міжнародними суб'єктами спортивної діяльності.

Методи дослідження. У роботі застосовувався комплекс методів наукового дослідження, а саме: аналіз літературних джерел та документів; системно-структурний метод; формально-логічний метод; метод порівняльного аналізу.

Огляд фахової літератури. Важливими суб'єктами міжнародного олімпійського руху є міжнародні спортивні організації, кількість яких з року в рік зростає, а сфери їх компетенції і впливу неухильно розширюються.

Особливу увагу привертає визначення законодавством суб'єктів, які забезпечують розвиток Олімпійського руху: «організації, які забезпечують розвиток олімпійського руху і спорту вищих досягнень в Україні, - Національний Олімпійський комітет України, центральний орган виконавчої влади, що забезпечує формування державної політики у сфері фізичної культури та спорту, центральний орган виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері фізичної культури та спорту та національні спортивні федерації з олімпійських видів спорту» [2]. Досліджуючи систему олімпійського руху в Україні є природнім детальний розгляд діяльності суб'єктів під егідою НОК України.

Результати дослідження. При виданні нормативних актів, що регулюють відносини у сфері спорту, законодавець допускає широке узагальнення ключових дефініцій об'єднуючи поняття «фізкультура» та «спорт», хоча за змістом обидва терміни передбачають споріднений але різний зміст та мету діяльності. У ході вивчення об'єкту дослідження – спортивних організацій, з

метою окреслення кола питань та меж з ним пов'язаним, є необхідним з'ясування власне самого поняття «спортивна організація». На сьогодні законодавцем чітко не визначено саме поняття «спортивна організація», хоча законодавством України, зокрема Законом України «Про фізичну культуру і спорт» [1] даються або дуже узагальнені дефініції. «Суб'єктами сфери фізичної культури і спорту вважаються: фізичні особи, які займаються фізичною культурою і спортом, у тому числі спортсмени; фахівці сфери фізичної культури і спорту; заклади фізичної культури і спорту; фізкультурно-спортивні та спортивні організації, відповідні органи виконавчої влади».

Суб'єктами сфери фізичної культури і спорту в Україні, відповідно до чинного законодавства України є:

- спортивні клуби,
- дитячо-юнацькі спортивні школи,
- спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю,
- школи вищої спортивної майстерності,
- центри олімпійської підготовки,
- центри студентського спорту вищих навчальних закладів,
- фізкультурно-оздоровчі заклади,
- центри фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю,
- колективи фізичної культури,
- фізкультурно-спортивні товариства,
- спортивні федерації,
- громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості учнів та студентів,
- громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості ветеранів фізичної культури і спорту,
- національний олімпійський комітет України - громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості, основним завданням якої є забезпечення розвитку олімпійського руху в Україні як складової частини міжнародного олімпійського руху.

Таким чином, додавши не суттєве за обсягом визначення «спортивна організація», норма Закону набуває більш широкого значення та справедливо розповсюджується на усіх суб'єктів спортивного й, головне, олімпійського руху. Враховуючи зазначене, на сьогодні діяльність ФСТ в олімпійському русі

треба переосмислювати. Державна підтримка ФСТ, на нашу думку, повинна полягати не у пошуку джерел фінансової підтримки (вона традиційно буде залишковою поряд з іншими бюджетними видатками), а у концептуальному створенні умов, що спрямовані на усталення самодостатнього забезпечення розвитку спорту за місцем роботи громадян. У цьому напрямі доцільними вбачаються законодавчі зміни, що мають на меті особисте зацікавлення суб'єктів господарювання та їх добровільне залучення до процесів спортивного руху шляхом відповідного правового регулювання податкових, спорсорських, маркетингових, рекламних та інших відносин, що пов'язані з участю підприємств у спортивній діяльності.

Висновки.

Резюмуючи результати досліджень цієї роботи, головним висновком є те, що олімпійський рух є об'єднаним, свого роду «політичним» гравцем світового та національного суспільства. Визнані багатьма країнами повноваження Міжнародного олімпійського комітету, який у своїй діяльності керується принципами справедливості, взаємоповаги, чесної гри, рівності – створюють унікальні можливості, здатні вирішувати питання миру у складних міждержавних відносинах.

На сьогодні, належність до олімпійського руху спортивної організації створює для останньої додаткові можливості престижу та особливої ваги не тільки у спортивному середовищі, але й особливого визнання на міжнародному та національному рівнях.

Література.

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (Відомості Верховної Ради України (ВВР) – 1994. – № 14. – ст.80).

2. Закон України «Про підтримку олімпійського, паралімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні» (Відомості Верховної Ради України (ВВР). – 2000. – № 43. – ст.370).

РОЛЬ МАСОВОГО СПОРТУ В ОЗДОРОВЛЕННІ ТА ПІДВИЩЕННІ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПРАЦЕЗДАТНОГО НАСЕЛЕННЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Марко Тетяна

*Науковий керівник – канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент **Бондарчук Наталія**
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Вступ. Здоров'я відіграє провідну роль у житті кожної людини, проте гіпокінезія перетворилася на важливу соціальну проблему й завдає значної шкоди здоров'ю працездатного населення України. Недостатньо уваги в теорії і методиці фізичного виховання приділяється питанням фізичної підготовленості дорослого населення. У сфері масової фізичної культури і спорту спостерігаються негативні тенденції, пов'язані з різними чинниками. На всі ці проблеми сьогодні необхідно дивитися через призму набуття Україною статусу кандидата в члени ЄС і перспективи подальшого прискорення процесу вступу до Євросоюзу, що зумовлює актуальність теми дослідження. Його метою було теоретичне обґрунтування та експериментальне підтвердження вагомої ролі масового спорту у зміцненні здоров'я працездатних осіб зрілого віку.

Методи дослідження: 1) теоретичний аналіз літератури; 2) методи антропометричних вимірів; 3) методи оцінки функціонального стану; 4) математичний метод розрахунку життєвого індексу; 5) тестування рівня фізичної підготовленості; 6) педагогічне спостереження; 7) педагогічний експеримент; 8) методи математичної статистики.

Огляд фахової літератури. У процесі дослідження використано Положення Міністерства молоді та спорту України від 2014 р. «Про центри фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх"» [1]. Важливе значення мали наукові праці і статті М. Журби про правові засади функціонування масового спорту в Україні (2016) [2], М. Дутчака – про практичні аспекти роботи центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» (2009) [3], А. Долгієр – про специфіку розвитку масового спорту в Україні (2019) [4], Р. Турки – про організацію спортивно-масової роботи в системі «Спорт для всіх» (2019) [5], А. Батюка – про інституціоналізацію масового спорту й залучення до нього української молоді (2018) [6].

Результати дослідження. Масовий спорт є одним із найяскравіших напрямів фізичної культури, загальною метою якого є покращення фізичного стану, підвищення рівня фізичного розвитку, забезпечення активного й повноцінного дозвілля, а його завданнями – підвищення функціональних можливостей окремих систем організму, вдосконалення фізичних якостей і

рухових можливостей, оволодіння життєво важливими вміннями й навичками, коригування фізичного розвитку і статури, підвищення загальної і фізичної працездатності представників різних категорій населення [2]. Розвиток масового спорту в Україні тісно пов'язаний із діяльністю всеукраїнського (заснований у 2003 р.) і регіональних центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Метою їх роботи є забезпечення сприятливих умов для реалізації права громадян на заняття фізичною культурою та улюбленими видами спорту, задоволення потреб населення у фізкультурно-оздоровчих і фізкультурно-спортивних послугах за місцем проживання та відпочинку, агітація за ведення здорового способу життя, впровадження відповідних принципів та ідеалів у суспільну свідомість [1].

Соціальний вимір масового спорту полягає у відтворенні фізичних ресурсів суспільства, раціональному використанні вільного часу, забезпеченні зайнятості населення, а на індивідуальному рівні масовий спорт виступає як потужний чинник соціалізації особистості. Він функціонує через спортивні практики – конкретні дії людей зі здійснення фізичної активності у просторі різних видів масового спорту, що реалізуються у формі масових оздоровчих фізкультурно-спортивних заходів. У більшості випадків це певні спортивні змагання в аматорському спорті, які найефективніше залучають різні групи населення до спортивних практик [3-6].

Вплив регулярних оздоровчих занять масовим спортом на функціональний стан та особливості фізичного розвитку дорослого населення першого і другого зрілого віку досліджено в ході педагогічного експерименту, що проводився на базі Закарпатського обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». У ньому взяли участь 50 дорослих осіб першого і другого зрілого віку чоловічої та жіночої статі, поділені на дві групи: контрольну (у складі 28 осіб, серед яких 14 чоловіків і 14 жінок) та експериментальну (у складі 22 осіб, серед яких 12 чоловіків і 10 жінок). Учасники контрольної групи не займалися масовим спортом. Учасники експериментальної групи регулярно брали участь у спортивних змаганнях та інших масових оздоровчих фізкультурно-спортивних заходах, серед яких благодійні турніри з футболу (за участю чоловіків), заняття оздоровчою ходьбою та оздоровчим бігом, аматорські змагання з волейболу та пляжного волейболу.

У контрольній групі практично всі показники функціонального стану і фізичного розвитку чоловіків і жінок за час проведення експерименту погіршилися. З іншого боку, в експериментальній групі внаслідок активних регулярних занять масовим спортом ті ж самі показники зазнали протилежних змін. Зокрема, середній показник ЖЄЛ у чоловіків експериментальної групи зріс на 3,13%, у жінок – відповідно на 3,84%; середня величина життєвого

індексу серед чоловіків зросла на 4,96% (з 55,59 до 58,35 мл/кг); серед жінок – на 8,04% (з 49,15 до 53,1 мл/кг). Щодо рівня фізичної підготовленості, у контрольній групі за час проведення педагогічного експерименту зафіксовано негативну тенденцію хоча й незначного, але погіршення рівня фізичної підготовленості, особливо чоловіків. Ідеться про стійку тенденцію до зниження рівня розвитку практично всіх фізичних якостей на тлі поширеного дефіциту рухової активності. Натомість в експериментальній групі практично всі середні показники фізичної підготовленості значною мірою покращилися як серед чоловіків, так і серед жінок.

Висновки. Регулярні оздоровчі заняття масовим спортом дають можливість за короткий термін суттєво покращити функціональний і фізичний стан дорослого населення незалежно від статі, що загалом сприяє покращенню його здоров'я. Такі заняття, крім того, забезпечують позитивний вплив на рівень фізичної підготовленості осіб зрілого віку різної статі. Отже, чоловіки і жінки першого і частково другого зрілого віку, які регулярно беруть участь у спортивних змаганнях та інших масових оздоровчих фізкультурно-спортивних заходах, відзначаються схильністю не тільки до покращення свого здоров'я, зокрема фізичного і функціонального стану, а й до підвищення або збереження належного рівня фізичної підготовленості.

Література.

1. Про центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»: Положення Міністерства молоді та спорту України, затверджене згідно з Наказом № 310/25087 від 24 лютого 2014 р.
2. Журба М. А. Правові засади масового спорту в Україні. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право. 2016. Вип. 41. Том 2. С. 26-28.
3. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. Київ: Олімпійська література, 2009. 279 с.
4. Долгієр А. І. Розвиток масового спорту в Україні. У кн.: Студент. Здоров'я. Спорт: зб. наук. праць. Дніпро: Нова Ідеологія, 2019. 122 с. С. 33-37.
5. Турка Р. О. Активізація оздоровчої рухової активності населення з використанням спортивно-масових заходів системи спорту для всіх. Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Спец.: 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Львів: Львівський держ. ун-т фізичної культури ім. І. Боберського, 2019. 247 с.
6. Батюк А. М. Роль масового спорту в соціалізації молоді сучасної України. Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики. 2018. Вип. 77. С. 87-94.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНОЇ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ

Мартон Роберт

*Науковий керівник – к. пед. н., доцент Маріонда Іван
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Вступ. Волонтерською діяльністю можна вважати як традиційну людську допомогу, спрямовану на вирішення соціальних питань чи проблем, або проявлятися в будь-якій сфері суспільної взаємодії, в тому числі у фізичній культурі і спорті. Саме тому, застосування волонтерської діяльності у спорті є специфічною соціальною програмою, яка скерована не лише на формування здорового способу життя різних верств населення, а також на взаємодію держав та громадських організацій, як міжнародних, так і вітчизняних. Саме волонтер та його діяльність є важливою складовою суспільних процесів. Саме волонтерство останнім часом об'єднало українське суспільство, надало поштовх до створення низки громадських спільнот, груп людей, готових взяти на себе відповідальність та сприяння у вирішенні завдань, що виникають у відповідній сфері діяльності. Отже, можна з впевненістю констатувати, що волонтерська діяльність передбачає вчинки та дії людини, волонтера - який здійснює благодійну та вмотивовану діяльність. Ця діяльність не приносить матеріальної вигоди та є добровільним внеском у збільшення добробуту певної спільноти, суспільства, країни.

Методи дослідження. У роботі застосовувався комплекс методів наукового дослідження, а саме: аналіз літературних джерел та документів; системний аналіз; соціологічне опитування; організаційне моделювання; хронологічний метод та математико-статистичний аналіз.

Огляд фахової літератури. Волонтерська діяльність – цілеспрямований процес надання безоплатної допомоги, обумовлений соціальною потребою. Волонтерство в сучасному світі набуло статусу невід'ємного і як ніколи актуального соціально-культурного феномену, що характеризує будь-яке високо розвинене та цивілізоване суспільство, пріоритетами якого виступають гуманістичні цінності [1].

Згідно із Законом України «Про волонтерську діяльність», вступити до лав волонтерів і стати частиною спортивних подій, приймаючи участь у якості спортивного волонтера при проведенні спортивних змагань може кожна людина, яка є громадянином України, а також іноземці та особи без громадянства, які перебувають в Україні на законній підставі, громадяни

України віком від шістнадцяти років, якщо вони здійснюють волонтерську діяльність на території України, за письмовою згодою одного з батьків (усиновлювачів) або піклувальника [2].

Результати дослідження. Безумовно, у сучасних умовах розвитку спортивного руху волонтерська діяльність є повноцінною його складовою. Підготовка спортивних волонтерів – волонтерів, які здатні до ефективної допомоги в проведенні спортивних змагань, є актуальною в країнах, де ці змагання проводяться, у тому числі й для України. Отже, в умовах розвитку спортивного руху на території нашої країни, виникає необхідність розробки комплексних програм для роботи з особами які як будуть здійснювати підготовку волонтерів спортивних змагань та спортивно-масових заходів.

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, за допомогою сайту (www/google.com/forms), в якому взяли участь 49 громадян України, середній вік респондентів становив 19,5 років (рис. 1).

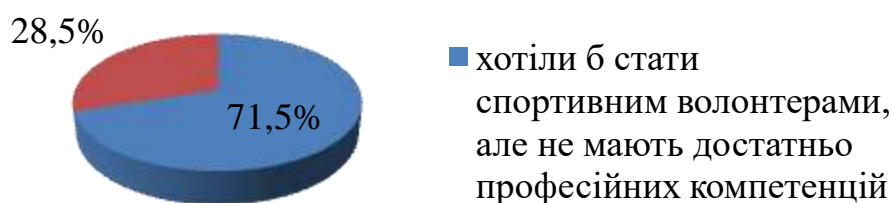


Рис 1. Зацікавленість населення щодо участі як спортивні волонтери

З рис. 1 видно, що 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 (рис. 2).



Рис 2. Готовність респондентів пройти навчання як спортивні волонтери

Дане дослідження дозволяє зазначити, що найчастіше до організації та проведення спортивних та спортивно-масових заходів, які відбуваються як складова розвитку спортивного руху у нашій країні, в якості волонтерів залучається студентська молодь.

Висновки.

1. Сучасний спортивний волонтерський рух є невід'ємною складовою організації і проведення мультиспортивних заходів та спирається на принципи добровільності, добротності і гуманізму, а також має на меті підвищення ефективності проведення спортивних змагань. Проведений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що «спортивний волонтер» – це особа, яка пройшла спеціальну підготовку та здійснює спортивну волонтерську діяльність шляхом надання допомоги під час організації та проведення змагань.
2. Для організації та розвитку спортивного волонтерства необхідні організаційно-управлінські умови (матеріально-технічна база, кадрове забезпечення, фінансування, нормативно-правове забезпечення, науково-методичне забезпечення). В сучасних умовах основними шляхами залучення спортивних волонтерів є телебачення, сайти органів місцевої виконавчої влади, громадських організацій, інтернет джерела, соціальні мережі, інформація в громадських місцях, навчальних закладах тощо.

Література:

1. Бондаренко З. П. Організація волонтерської роботи майбутніх соціальних педагогів в умовах вищого навчального закладу : автореф. дис. на здоб. наук. ступ. к.пед.н. : спец. 13.00.05 „соціальна педагогіка”/ З. П. Бондаренко. – К., 2008. – 23 с.
2. Закон України «Про волонтерську діяльність» [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3236-17>.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ

Пакош Олександр

*Науковий керівник - Заслужений працівник фіз.культ. і спорту України Андрій Федорішко
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Вступ. Студенти – це найбільш динамічна громадська група, що знаходиться в періоді формування соціальної та фізіологічної зрілості, яка добре адаптується до комплексу факторів соціального і природного оточення і, разом з тим, в силу ряду причин, схильна до високого ризику порушень у стані здоров'я. Проблема здоров'я студентів стає дедалі актуальнішою у зв'язку з труднощами соціально-економічного характеру, які переживає в даний час Україна. Соціальна захищеність студентів невелика, між тим як специфіка віку та навчальної праці вимагає наявності адекватних соціальних гарантій (медичного обслуговування, повноцінного харчування, матеріального, спортивно-оздоровчого забезпечення та ін.) [1,2].

Мета дослідження - полягає в обґрунтуванні змісту здоров'язберігаючої технології збереження та зміцнення здоров'я студентів СМГ.

Відповідно до поставленої мети визначено такі завдання дослідження: Проаналізувати стан досліджуваної проблеми у літературних джерелах; Визначити основні мотиви студентів перших курсів віднесених за станом здоров'я до СМГ, займатися оздоровчими вправами; Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність розробленої здоров'язберігаючої технології збереження та зміцнення здоров'я студентів перших курсів віднесених за станом здоров'я до СМГ.

Методи дослідження: теоретичні методи; педагогічні методи; медико-біологічні; статистичні методи.

Огляд фахової літератури. Проблема здоров'я студентів стає все більш актуальною у зв'язку з труднощами соціально-економічного характеру, які переживає в даний час Україна. Соціальна захищеність студентів невелика, між тим як специфіка віку та навчальної праці вимагає наявності адекватних соціальних гарантій (медичного обслуговування, повноцінного харчування, матеріального, спортивно-оздоровчого забезпечення та ін.) [1,2].

Результати дослідження. Вивчення мотивації студентів проводилося за допомогою розробленої нами анкети. Аналізуючи мотиви, що сприяють вихованню мотивації у студентів щодо оздоровчих занять фізичними вправами, ми з'ясували, що найбільш характерними чинниками є:

- зміцнення та збереження здоров'я – 85,5 %,

- удосконалення функціональних можливостей організму – 85,3 %,
- збільшення рухової активності – 80,1 %,
- удосконалення фізичної підготовленості – 79,7 %,
- корекція статури – 71,5 %,
- удосконалення фізичної підготовки до майбутньої професійної діяльності 59,9 %,

Дослідно-експериментальна робота здійснювалася на кафедрі фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет» (ДВНЗ «УжНУ»). Нами була виділена група студентів першого курсу, які належали до спеціальної медичної групи (СМГ). До неї увійшли 10 студенток із діагнозом – гранична гіпертензія. Комплексна програма оздоровлення студенток СМГ враховує стан здоров'я, стать, вік, фізичну підготовленість, рухову активність кожної студентки та складається з трьох етапів.

На першому етапі метою занять з студентками першого курсу СМГ із захворюванням серцево-судинної системи – гранична гіпертензія було підвищення індивідуального рівня здоров'я, запобігання рецидивів захворювання, а також можливих ускладнень. Метою другого етапу - є підвищення рівня фізичного стану і функцій організму студенток досліджуваної групи і основним завданням є забезпечення відновлення загальної працездатності організму. На третьому етапі вирішуються завдання корекції найбільш важливих фізичних здібностей, що забезпечують високий рівень спеціальної працездатності студентів. Розроблена нами здоров'язберігаюча технологія збереження та зміцнення здоров'я студентів перших курсів, віднесених за станом здоров'я до СМГ, включала урочні та позаурочні заняття фізичними вправами. Проведений аналіз адаптаційного потенціалу студенток досліджуваної групи, які займалися за здоров'язберігаючою методикою показав, що відсоток студенток СМГ із гіпертонічною хворобою першої стадії оцінки адаптаційного потенціалу «зрив адаптації» значно зменшився, а кількість у яких спостерігається задовільна адаптація і напруження механізмів адаптації відповідно збільшився. Отже, результати нашого дослідження показали, що використання здоров'язберігаючої методики дає значний позитивний результат у підвищенні адаптаційного потенціалу організму студентів.

Результати дослідження показали, що застосування технології збереження та зміцнення здоров'я дозволило значно поліпшити стан фізичної підготовленості дівчат досліджуваної групи з граничною гіпертензією. Так, до закінчення дослідження у них покращилися показники витривалості – найважливішої для створення потенціалу здоров'я якості. У тесті Купера (12 хв. ходьба) приріст результатів становив 140м (32,9 %). Зросла силова

витривалість, при виконанні тесту у підніманні тулуба у сід – на 2 показника (28.5,3 %); у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи – на 2 показника (25%) (див. таб.3.3). Слід відмітити, що середньостатистичні результати в силовій витривалості могли б бути вищі, якби студенткам СМГ із захворюванням серцево-судинної системи навантаження такого роду не були протипоказані.

Висновок.

Використання технології збереження та зміцнення здоров'я у процесі навчальних та поза навчальних форм занять з фізичного виховання протягом першого семестру 2020/2021 навчального року сприяло підвищенню рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості студенток СМГ із діагнозом гранична гіпертензія

Література

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімп. л-ра, 2008. - С. 320-354.
2. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай, В.І.Завацький, Ю.О. Короп. - Луцьк: Надстир'я, 1998. - 220 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ГАНДБОЛУ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Пастеляк Єлизавета

*Науковий керівник – канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент Семаль Наталія
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Вступ. Одним із основних завдань сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів для підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності та мотивації студентської молоді до майбутньої професійної діяльності. Заняття з фізичного виховання у закладах вищої освіти спрямовані на удосконалення рухових умінь та навичок, розвиток фізичних здібностей, набуття теоретичних та практичних знань, підвищення рівня спортивної тренуваності.

Спортивні ігри такі як: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол та інші, є ефективним засобом мотивації та розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей студентів в процесі навчання у вищих навчальних закладах. Аналіз джерел наукової та спеціально-методичної літератури свідчить, що більшість праць присвячена методиці тренування гандболістів у процесі багаторічної підготовки, проте недостатня кількість методичних розробок, що стосується використання засобів гандболу в процесі навчання у закладах вищої освіти.

Метою дослідження було проаналізувати вплив засобів гандболу на рівень розвитку фізичної підготовленості студентської молоді та експериментально перевірити ефективність застосування комплексів вправ з елементами гандболу для розвитку координаційних здібностей.

Методи дослідження: 1) аналіз наукових даних, спеціальних літературних джерел та практичного досвіду; 2) педагогічне спостереження, анкетування; 3) тестування рівня фізичної підготовленості; 4) педагогічний експеримент; 5) методи математичної статистики.

Огляд фахової літератури з посиланнями на джерела. Драчук А.І. є автором посібника про вивчення теоретичних і практичних питань викладання гандболу [1]. Поняттю «координаційні здібності», «спритність», розвитку координаційних здібностей присвячені дослідження Колумбета О.М. та Худолій О.М [2]. Методи й засоби вдосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток досліджували О.Базильчук та М.Линець [3]. Лях В.І є автором багатьох наукових праць, в яких досліджена методика вдосконалення координаційних здібностей на основі структурного підходу до їх змісту та критерії визначення координаційних здібностей [4].

Результати дослідження. З метою вивчення ставлення студентської молоді до фізичної активності та занять спортом було проведено анкетування студентів 1-4 курсів факультету здоров'я та фізичного виховання. В анкетуванні прийняло участь 25 дівчат та 39 хлопців. Більшість запитань були пов'язані з вивченням рухової активності студентів та їх залученням до занять спортом. В ході дослідження було з'ясовано, що 53% респондентів «залишаються пасивними, виконують не всі вправи на заняттях», 34,9% «залишаються активними до кінця, виконують всі вправи», 12% «частіше не займаються, тому що не беруть змінну форму на заняття». Самостійно виконують фізичні вправи 56,3% студентів. Проведене анкетування дало змогу визначити, що для 43,4% респондентів ефективним засобом підвищення рівня фізичної підготовленості є застосування вправ з елементами новизни, зокрема елементи гандболу. Мотиви, які спонукають до занять фізичною культурою і спортом наступні: 46,7% «оздоровлення та покращення фізичного стану», 28% - «бажання отримати високі бали на заняттях», 25,3% - «потреба у спілкуванні та самовдосконалення».

З метою визначення впливу засобів гандболу на розвиток координаційних здібностей студентів, розроблені комплекси вправ були впроваджені у навчально-тренувальний процес групи спортивного вдосконалення. Отримані результати свідчать про те, що спостерігається позитивний приріст результатів у виконанні нормативних тестів.

Студентки покращили свої показники з човникового бігу 4x9м., стрибку в довжину, згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи. Оцінка переважної більшості студенток відповідає високому рівню фізичної підготовленості. На 16% збільшився показник у кидках гандбольного м'яча на точність, в задану ціль воріт. Також спостерігається позитивний приріст результатів тестування з ведення м'яча на швидкість та передачі м'яча в ціль. Таким чином, результати педагогічного експерименту дають підстави стверджувати, що запропоновані комплекси вправ дозволяють ефективно впливати на розвиток різних фізичних якостей, зокрема координаційних здібностей.

Висновки.

1. Проведене анкетування дало змогу з'ясувати, що переважна більшість студентів активно проводять своє дозвілля, мотивами до занять фізичною активністю є оздоровлення, покращення фізичної підготовленості, потреба у спілкуванні та самовдосконалення.

2. У дослідженні експериментально доведено ефективність розроблених комплексів вправ з елементами гандболу. Особливо велика різниця приросту результатів спостерігалася у вправах, за допомогою яких оцінюється рівень

розвитку спритності: човниковий біг 4х9м., кидків та передач м'яча на точність, ведення м'яча на швидкість (30м). Визначено, що оцінка переважної більшості студенток групи спортивного вдосконалення відповідає достатньому та високому рівню фізичної підготовленості.

Література.

1. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу Навчальний посібник 2-ге вид., доповнене і переробл.- Вінниця, 2011. – С -154 с.
2. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді: Монографія. – К.: Освіта України, 2014. – 57-58с.
3. Линець М. М., Базильчук О. В. Вдосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток. Теорія та методика фізичного виховання. 2003. № 3. С. 18-21.
4. Лях В.І. Аналіз властивостей, які розкривають сутність поняття «координаційні здібності» / В. І. Лях // Теорія і практика фізичної культури. – 1994. – № 1. – С. 48-50.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТОК НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Передерій Ольга

*Науковий керівник – канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент Семаль Наталія
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Вступ. Спеціальна фізична підготовка є однією з найважливіших складових побудови тренувального процесу в жіночому гандболі. Разом з тим, результати виступів українських гандбольних команд на світовій арені останніми роками засвідчують наявність проблем зі спортивною підготовкою гандболістів і гандболісток високого міжнародного рівня. Це актуалізує питання застосування науково обґрунтованих та апробованих на практиці методів і засобів фізичної підготовки, розвитку фізичних якостей кваліфікованих гандболісток. Дослідження мало на меті проаналізувати засоби, зміст і методичні особливості спеціальної фізичної підготовки в жіночому гандболі, експериментально підтвердити її ефективність у плані підтримання спеціальної фізичної підготовленості спортсменок на високому рівні.

Методи дослідження: 1) теоретичний аналіз спеціальної та науково-методичної літератури; 2) педагогічне спостереження; 3) тестування рівня фізичної підготовленості; 4) педагогічний експеримент; 5) методи математичної статистики.

Огляд фахової літератури з посиланнями на джерела. Аналізу структури і показників фізичної підготовленості гандболісток високої кваліфікації, їх впливу на змагальну діяльність присвячені дослідження О. Базильчука [1], С. Кушнірюка [2]. Методи й засоби вдосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток досліджували О. Базильчук та М. Линець [3]. Аналіз цієї підготовки Л. Фроловою спрямований на з'ясування її впливу на успішність змагальної діяльності [4]. В. Циганок є автором наукових розвідок з питань моделювання і планування спеціальної фізичної підготовки в жіночому гандболі [5].

Результати дослідження. Метою спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, який припадає в жіночому гандболі на 20-26 років, є вдосконалення фізичних якостей, що сприяють ефективному опануванню техніки і тактики прийомів гандбольної гри, і спеціальної фізичної працездатності у грі в нападі й захисті. Спеціальна фізична підготовка покликана забезпечити аеробну та анаеробну продуктивність, високий рівень

розвитку силових, швидкісних і швидкісно-силових здібностей, загальної, швидкісної і силової витривалості, спритності і координаційних здібностей.

Підбір засобів спеціальної фізичної підготовки здійснюється з урахуванням обсягів та інтенсивності навантажень у процесі змагальної діяльності, а також ігрового амплуа кожної гандболістки. Основними засобами є вправи, що включають увесь техніко-тактичний арсенал гандболу, та розроблені на їх основі спеціально-підготовчі вправи для розвитку і підтримання на високому рівні функціональних здібностей, специфічних щодо характеру гандбольної гри.

Питома вага спеціальної фізичної підготовки, як показали результати експериментального дослідження, становить порівняно з іншими видами гандбольної спортивної підготовки 30% у загально-підготовчому і спеціально-підготовчому мезоциклах і скорочується до 25% у передзмагальному мезоциклі, насамперед за рахунок проведення контрольних ігор і збільшення уваги на технічну підготовку. В порівнянні з іншими видами підготовки в усіх мезоциклах питома вага спеціальної фізичної підготовки є найвищою.

Ефективність спеціальної фізичної підготовки гандболісток команди «Карпати» в сезоні 2021-2022 рр. досліджено шляхом аналізу результатів тестування показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменок на початку педагогічного експерименту, у трьох мезоциклах підготовчого періоду і в змагальному періоді. Результати стосувалися параметрів розвитку швидкісних, силових, швидкісно-силових і координаційних здібностей, загальної, швидкісної і силової витривалості. До прикладу, в тесті «Біг 30 м» на визначення швидкісних здібностей гандболісток, як і в більшості інших тестів, найбільш відчутний приріст показників (на тлі попереднього тестування) зафіксовано у спеціально-підготовчому мезоциклі (3,51%), у змагальному періоді приріст середнього тестового показника становив 5,77%. Динаміка покращення показників тестування в тесті «Ведення м'яча 30 м», яка вказує на підтримання на високому рівні швидкісно-силових здібностей, загалом вища, але структура динаміки за мезоциклами аналогічна: найвищий приріст показників порівняно з попереднім тестуванням припадає на спеціально-підготовчий мезоцикл (4,66%), у змагальному періоді приріст середнього тестового показника склав 6,68%. У тесті «Човниковий біг 100 м» зміни середніх показників скромніші: 0,90% у загально-підготовчому мезоциклі, 2,06% – у спеціально-підготовчому, 2,99% – у передзмагальному і 3,40% – у змагальному періоді. Те ж саме можна сказати про тестування «Біг 6 хв»: у загально-підготовчому, спеціально-підготовчому та передзмагальному мезоциклах приріст середніх показників у відсотках (відносно показників на початку педагогічного експерименту) становив відповідно 1,31%, 2,04% і

2,65%, а в змагальному періоді динаміка покращення не перевищила 3,82%. Найвищі результати на різних етапах спеціальної фізичної підготовки зафіксовані в метанні набивного м'яча сильнішою рукою (7,18%), а найнижчі – у віджиманні в упорі лежачи (2,14%). Інші результати засвідчили найсильніший вплив спеціальної фізичної підготовки на підтримання на високому рівні швидкісно-силових (6,68% приросту показників у веденні м'яча) і швидкісних (5,77% приросту показників у тесті «Біг 30 м») здібностей гандболісток. Результати експериментального дослідження показали, що показники спеціальної фізичної підготовленості гандболісток послідовно зростали за всіма тестами від початку педагогічного експерименту до початку участі гандболісток у сезонних змаганнях Суперліги – при неоднорідному характері динаміки зростання показників за окремими тестами.

Висновки. Зміст спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей полягає у виконанні спеціальних вправ на тренувальних заняттях, спрямованих на підтримання високого рівня розвитку функціональних здібностей, специфічних щодо характеру гандбольної гри і пов'язаних із аеробною витривалістю, спеціальною силовою підготовленістю, швидкісними і швидкісно-силовими здібностями, спритністю і гнучкістю. Така підготовка є невід'ємною умовою досягнення спортивних успіхів у процесі змагальної діяльності на офіційних турнірах.

Література.

1. Базильчук О. В. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості гандболісток різної кваліфікації. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2003. Вип. 7. Т. 3. С. 111-116.
2. Кушнірюк С. Г. Динаміка структури фізичної підготовленості гандболістів високої кваліфікації в тренувальному макроциклі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць. 2004. № 6. С. 27-34.
3. Линець М. М., Базильчук О. В. Вдосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2003. № 3. С. 18-21.
4. Фролова Л. С. Вплив рівня розвитку спеціальних здібностей гандболісток на успішність змагальної діяльності. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: *Фізична культура*. 2008. № 9. С. 108-112.
5. Цыганок В. И. Научное обеспечение подготовки гандболистов высокой квалификации: моделирование, планирование: метод. рекомендации. Запоріжжя: Запорізький державний університет, 2000. 28 с.

МІСЯ, ВІДБІР ТА НАПРЯМКИ РОБОТИ ВОЛОНТЕРІВ В ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННІ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ

Ротна Крістіна

*Науковий керівник – к. пед. н., доцент Маріонда Іван
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Вступ. Діяльність волонтерів є вкрай важливою при підготовці та проведенні таких заходів як Олімпійські Європейські ігри стає дедалі очевидніший. Якщо спочатку добровольці допомагали з рекламою чи зустріччю гостей, то наразі вони залучаються чи не до всіх напрямків заходів – комунікації, діяльності масс-медіа, ІТ-технологій, допінг-контролю, наданню першої медичної допомоги і роботі з командами тощо. Діяльність волонтерів важко переоцінити, будь це економічна, культурна чи політична складова. Слід зауважити, що багатий досвід подібної діяльності позитивно впливає як на самих волонтерів, так і на державу, що проводить подібні спортивні змагання.

Значний досвід подібної діяльності позитивно впливає як на самих волонтерів, так і на місто/державу, що проводить подібні спортивні змагання, що зумовлює актуальність даної роботи.

Методи дослідження. При підготовці роботи було використано 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.

Огляд фахової літератури. Волонтери у спорті мають своє бачення щодо основних проблем їх діяльності та пріоритетних задач. Дослідження І. Бойко [1] свідчить про те, що респонденти вважають найбільш значущими такі проблеми:

- організаційного характеру;
- проблеми, пов'язані з відсутністю досвіду роботи у даному напрямі;
- проблеми, пов'язані з особливостями взаємин зі спортсменами і глядачами;
- відсутність знань про спорт;
- проблеми мовного характеру та ін.

З моменту початку проведення сучасних Ігор особистий внесок людини у розвиток олімпійського руху є найрізноманітнішим: продаж квитків на спортивне змагання, участь в урочистій ході, робота зі спортсменами та глядачами тощо [3].

За великого розмаїття видів спорту, рухової активності й широкого діапазону вимог у них кожен може знайти те, що йому під силу та що найбільше подобається [2].

Результати дослідження. 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. Звичайно, що кожен Оргкомітет заходу може формулювати місію для команди волонтерів відповідно до мети заходу, кількості учасників, регіональних особливостей, виду/видів спорту тощо.

Організацією, що тісно долучається до діяльності спортивного волонтерського руху в Україні є й Національний олімпійський комітет України (далі НОК) - громадська організація, мета якої є забезпечення участі українських спортсменів в Олімпійських іграх, розширення міжнародного співробітництва, популяризація масового спорту і здорового способу життя, а також фізичне і духовне збагачення людей.

Роль волонтерства в олімпійському русі вкрай важлива, саме тому НОК України активно розвиває й цей напрямок. Вже неможна уявити реалізацію всеукраїнських проєктів «Олімпійський день», «Олімпійський урок», «Олімпійське лелечення», «Герої спортивного року» тощо без активної допомоги волонтерів, які задіяні на усіх відповідальних майданчиках проведення заходів – від реєстрації, зустрічі поважних гостей, розподілу та видачі сувенірної продукції до забезпечення різного роду забігів та спортивних активностей.

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. Участь волонтерів регламентована і детально розписана, вони не займаються будь-чим, а включаються до конкретної програми дій, що дозволяє, в тому числі й економити кошти для проведення заходу, посилювати культурну співпрацю та діалог з представниками іншої країни, покращувати імідж країни-господарки Ігор/заходів, залучати соціально активних людей з усього світу до благородної місії – безоплатної допомоги тощо.

Висновки.

Волонтерська діяльність під час проведення будь-яких спортивних заходів з їх залученням є чітко спланованим, організованим процесом, з відповідними

термінами, планами, відбором тощо. Процес відбору волонтерів для участі в проведенні Олімпійських ігор розпочинається не пізніше, ніж за два роки до їх проведення.

Мотивація до здійснення волонтерської діяльності може залежати від країни походження, віку, статі, професійних навичок тощо і є одним з рушійних факторів до волонтерської діяльності різних груп населення.

Література:

1. Бойко І.А. Добровольча діяльність в олімпійському спорті / І. Бойко, Л. Радченко // Наука в олимпийском спорте. – 2018. – № 4. С. 32–38.
2. Маріонда І.І. Формування морально-вольових якостей майбутніх фахівців фізичної культури до професійної діяльності /Маріонда І.І., Лисенчук С.Г.// Матеріали 75-ої підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу ДВНЗ «УжНУ». – Ужгород, 2021. – С. 74-75.
3. Оліх С.М. Особливості мотивації студентської молоді до волонтерської діяльності // С. Оліх, Т. Матвійчук. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету України. - 2013. - № 2 (8). - С. 176-180.

ХАРАКТЕР АДАПТАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ ПОКАЗНИКІВ ОПОРНО РУХОВОГО АПАРАТУ У СПОРТСМЕНІВ НА ТЛІ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ СХІДНИХ БОЙОВИХ ЄДИНОБОРСТВ

Тюх Сергій

*Науковий керівник – д. біо. н., професор Чернозуб Андрій
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Вступ. На етапі наукових досліджень активно вивчаються механізми перебудови фізіологічних систем організму спортсменів під впливом фізичних навантажень різної спрямованості, серед яких значну увагу приділяється балістичним ударним рухам [3]. Цей різновид рухових дій широко представлений у різних видах спорту (ігрові види, єдиноборства). У той же час проблема фізіологічного забезпечення рухових дій, зокрема - формування рухового стереотипу балістичних ударних рухів у спортсменів, які займаються боксом, залишається недостатньо вивченою, негативно позначаючись на ефективності тренувального процесу [4]. Основним завданням досягнення високої результативності в тайському боксі є рухова точність в умовах ситуації, що постійно змінюється при виконанні ударних рухів максимальної сили в спортивному поєдинку. Враховуючи, що особливістю досліджуваного виду спорту є значна сила ударних рухів, то оптимальна міжм'язова координація робить істотний внесок у фізіологічну основу вдосконалення спортивної майстерності [1].

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань, були використані методи: аналіз загальнонаукової, педагогічної, методичної, фізіологічної та медичної літератури з проблеми дослідження; спортивна методика визначення та фіксації часу утримання статичної стійкості у пробі Ромберга №3, методи математичної статистики.

Огляд фахової літератури. Основну роль у управлінні довільними рухами грає механізм термінової корекції локомоторного акта, заснований обміні інформацією між двома складовими дії. Ними є виконавчий та пусковий «апарати» нервової системи, куди надходить сенсорна корекція [2]. При дослідженні точності балістичних рухів, можна спертися на теорію функціональних систем, яка стверджує, що будь-який результат діяльності людини необхідно розглядати в плані стійкості біологічної системи до впливу різних факторів, що збивають. У цьому плані перестав бути винятком стійкість процесуального характеру точності рухів єдиноборця, має значення у спортивній практиці [3]. Для цих елементів точності характерна наявність

об'єктивних зовнішніх критеріїв, що дають можливість кількісної оцінки різних похибок та відхилень. У даному контексті точність необхідно розуміти як стійкість у певній діяльності, що протікає в умовах виникнення перешкод [1]. Необхідно пам'ятати, що рухи, що вимагають від спортсмена точності виконання, здійснюються за принципом функціонування у системі «людина – мета». Відбувається задіяння аналізаторних систем, що передають інформацію від ЦНС до м'язів, нервово-м'язового та кістково-зв'язувального апаратів, де ступеня свободи кінематичних ланцюгів чуйно реагують навіть на мінімальні зміни рухової дії [1, 3].

Результати дослідження. Дослідження координаційної стійкості проводилося у статичному положенні і під час ускладненої пози Ромберга № 3 до і після навантаження. Навантаження являло собою трихвилинний раунд нанесення прямих ударів по боксерському мішку балістичними або небалістичними типами ударів.

Показники рівноваги у стані спокою у спортсменів до навантаження не відрізнялися один від одного. Зі зростанням кваліфікації відбувалося збільшення часу утримання у ускладненій позі Ромберга № 3 на 50-55%, причому достовірних відмінностей між групами боксерів КМС і боксерів 1 розряду немає. Після навантаження небалістичними типами ударів час утримання рівноваги зменшувалося у боксерів початкової підготовки на 144%, у боксерів 1 розряду та боксерів КМС на 76% і на 63%, відповідно. Після виконання навантаження балістичним типом удару відрив від значень у спокої був мінімальніший: у боксерів початкової підготовки так само більш ніж на 100%, а в інших групах менш істотно - у групи боксерів 1 розряду всього на 10% і на 3% у боксерів КМС.

Таким чином, при виконанні прямого удару балістичним способом у боксерів різної спортивної кваліфікації практично всі швидкісні показники виконання прямого удару були вище, ніж при виконанні прямого удару небалістичним способом ($p < 0,05$). Значення «середньої швидкості переміщення ЦД» і «середньої лінійної швидкості» практично збігалися за абсолютними величинами і відсотковим співвідношенням, оскільки природа цих показників однакова і, з погляду, характеризує поштовх задньої ногою вперед при ударі правою рукою в голову.

Показники «середньої лінійної швидкості» при виконанні серії балістичних ударів так само спочатку були вищими за значення виконання серії небалістичних ударів ($p < 0,05$). У середині раунду аналізовані величини виконання небалістичних і балістичних ударів практично не змінювалися ($p > 0,05$). До кінця раунду фіксувалася достовірне зменшення цього показника у боксерів початкової підготовки та боксерів 1 розряду ($p < 0,05$) та незмінність у

боксерів КМС. За виконання балістичних ударів відбувалося достовірне збільшення швидкості переважають у всіх підгрупах ($p < 0,05$).

Показники виконання балістичного типу удару переважали над показниками виконання небалістичного типу удару, за винятком середньої амплітуди біоелектричної активності - у боксерів 1 розряду достовірних відмінностей при виконанні прямого удару різними техніками не спостерігалось.

Середня частота біоелектричної активності міжреберних м'язів при виконанні небалістичного удару була найменша у боксерів початкової підготовки і зростала на 12-14% у боксерів 1 розряду і боксерів кваліфікації КМС. За виконання балістичного типу удару найвищі показники частоти фіксувалися у спортсменів рівня КМС. Усі показники виконання небалістичного типу удару були меншими за показники виконання балістичного типу удару на 25-28%.

Висновки.

Проведені дослідження дозволяють свідчити, що спортсмени при використанні балістичної техніки нанесення прямого удару виконували розгинальний рух руки без значної м'язової напруги, приділяючи основну увагу швидкісним характеристикам цієї фази ударного руху. На наш погляд, цей факт мав місце внаслідок того, що спортсмени не побоювалися больових відчуттів в області кисті при взаємодії зі спортивним снарядом при виконанні балістичних ударів. Враховуючи той факт, що розгинальний рух руки особливо важливий у заключній фазі ударного руху, спортсмени при балістичній техніці прямих ударів намагалися вдосконалювати ударну дію, виходячи з біомеханічних закономірностей його виконання важкими спортивними снарядами.

Література:

1. Amtmann JA. Self-reported training methods of mixed martial artists at a regional reality fighting event. *J Strength Cond Res.* 2004 Feb;18(1):194-6. doi: 10.1519/1533-4287(2004)018<0194:stmommm>2.0.co;2.
2. Baláš J, Pecha O, Martin AJ, Cochrane D. Hand arm strength and endurance as predictors of climbing performance. *European Journal of Sport Science.* 2011; 12(1):16-25. doi: 10.1080/17461391.2010.54 6431.
3. Eynon N, Ruiz JR, Oliveira J, Duarte JA, Birk R, Lucia A. Genes and elite athletes: A roadmap for future research. *J Physiol.* 2011; 589(13):3063-70.
4. Gavrilova EA, Churganov OA. Predicting the aerobic capacity of athletes highly qualified in ski sports based on variation rhythmocardiography. *Vestn Sportivnoi Nauki.* 2012; 4:3-5.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ЇХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Фоменко Василь

*Науковий керівник – к.пед.н., доцент Товт Валерій
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Вступ. Метою наукового дослідження є обґрунтування комплексів вправ та методики розвитку координаційних здібностей в учнів старшого шкільного віку на початковому етапі їх спортивної підготовки в обраному виді спорту та перевірити її ефективність. Актуальність науково-дослідницької роботи визначається зокрема тим, що координаційні здібності, є основою базової фізичної підготовки в обраному виді спорту. Розвиваючи координаційні здібності в учнів, ми одноразово забезпечуємо виховання їх морально-вольових, розумових якостей. Це стає можливим тому, що виконання вправ на координацію вимагає в учнів постійного аналізу рухових дій, використання нових стратегій у вивченні нових вправ. Для ефективного розвитку спритності загалом, та координаційних здібностей, зокрема, потрібно постійно шукати новітні методики їх вдосконалення. Тому тренери з видів спорту повинні добре знати, які засоби фізичного виховання найкраще розвивають ці здібності та вміти вдало їх застосовувати у спортивній підготовці.

Проблема дослідження полягає в тому що, з одного боку, підліткам, які почали займатися спортом, необхідно мати достатній рівень розвитку координаційних здібностей, а, з другого боку, державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості школярів включають тільки одну вправу на спритність – човниковий біг 4x9 м., яка не може забезпечити оптимальний розвиток цих здібностей. Звідси необхідність наукового обґрунтування методів розвитку координаційних здібностей для шкільної програми з фізичної культури.

Гіпотеза наукового дослідження передбачає, що показники розвитку координаційних здібностей в учнів старшого шкільного віку на початкових етапах їх спортивної підготовки будуть кращими, якщо у процесі їх фізичної підготовки застосовуватимуться спеціально підібрані комплекси вправ на координацію рухів, які включатимуть елементи новизни і передбачатимуть послідовне ускладнення змісту вправ та умов їх виконання.

Методи дослідження. В процесі дослідження використовувались такі методи: аналіз літератури та відомостей успішності навчання; опитування;

тестування за допомогою нормативних та ненормативних фізичних вправ; порівняльний експеримент; методи математичної статистики.

Огляд фахової літератури. В спеціальній літературі представлено різні погляди на визначення спритності як фізичної якості. Так наприклад, в теорії і методиці фізичного виховання під поняттям спритності розуміють складну комплексну рухову якість людини, яка визначена, як її здатність швидко оволодівати складно-координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась [1]. Деякі науковці вважають, що спритність як фізична якість людини лежить в основі спортивної майстерності.

Пропонується багато способів щодо вдосконалення цієї фізичної якості, наприклад: рухливі ігри або різноманітні динамічні вправи. Але багато хто вважає, що є вправи, які навпаки, послаблюють спритність – статичні вправи (ізометричні) [2].

Результати дослідження. Дослідження проводилися в загальноосвітній школі протягом 2-х місяців. В дослідженнях приймали участь учні старшого шкільного віку 16-17 років. Загалом було залучено до досліджень 23 учні чоловічої статі та 24 учениці жіночої статі, які не відрізнялися на початку досліджень у показниках розвитку спритності і координаційних здібностей.

Під час дослідження виявлено, що в літературі є багато визначень поняття координаційних здібностей, які містять значну кількість спільних тлумачень і відрізняються несуттєвими елементами. Так координаційними здібностями вважаються можливості індивіда, до оптимального управління і регулювання рухових дій. Також це може бути сукупність рухових здібностей, які визначають швидкість засвоєння нових рухів, уміння адекватно перебудовувати рухову діяльність в нестандартних ситуаціях. Основними компонентами координаційних здібностей є вміння орієнтуватися в просторі, утримання рівноваги, реагування та диференціювання параметрів рухів, здатності до ритму, перебудови структури рухів, вестибулярна стійкість, довільне розслаблення м'язів.

Було обґрунтовано комплекси вправ на координацію рухів, проведено коригування методики розвитку та вдосконалення координаційних здібностей. Встановлено, що основним засобом вдосконалення координаційних здібностей у юнаків та дівчат старшого шкільного віку на початковому етапі їх спортивної підготовки є фізичні вправи підвищеної координаційної складності, які містять елементи новизни. Складність фізичних вправ збільшується за рахунок зміни просторових, часових і динамічних параметрів рухів, а також за рахунок зовнішніх умов, таких як зміна порядку розташування снарядів, їх ваги, висоти;

комбінування рухових дій; поєднання ходьби зі стрибками, бігом і ловлею предметів; виконуючи вправи по сигналу або за обмежений час.

Порівняльний аналіз результатів перевірки ефективності експериментальної методики вдосконалення координаційних здібностей показав, що у юнаків та дівчат, які виконували запропоновану програму розвитку координаційних здібностей, вірогідно покращилися результати виконання всіх трьох тестів на координацію рухів у порівнянні з групою, яка тренувалася за традиційною програмою ($P < 0,05$). Це свідчить про ефективність запропонованих нами комплексів вправ для розвитку координаційних здібностей.

Висновки.

1. Перевірка ефективності методики вдосконалення координаційних здібностей, яка базувалася на фізичних вправах підвищеної координаційної складності з елементами новизни, підтвердила її ефективність. Так, у юнаків та дівчат, які виконували запропоновану програму розвитку координаційних здібностей, вірогідно покращилися результати виконання всіх трьох тестів на координацію рухів у порівнянні з групою, яка тренувалася за традиційною програмою.
2. Ефективність фізичних вправ на координацію рухів збільшується за рахунок зміни їх просторових, часових і динамічних параметрів, а також за рахунок корегування зовнішніх умов, таких як зміна порядку розташування снарядів, їх ваги, висоти; комбінування рухових дій; поєднання ходьби зі стрибками, бігом і ловлею предметів; виконуючи вправи по сигналу або за обмежений час.

Література:

1. Акімова В.О. Спритність як складова фізичної підготовки футболістів НАУ / В.О. Акімова, В.В. Коротя, Т.М. Совгіря / Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: матеріали VIII Всеукраїнської науково-методичної конференції. – К.: НАУ, 2013. – С. 11-13.
2. Товт В.А. Структура і зміст підготовчої частини уроку фізичної культури з елементами баскетболу/В.А.Товт//Матеріали 76-ї підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Факультет здоров'я та фізичного виховання. м. Ужгород, (24 лютого 2022 року) 2022. С.77-79.

КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ

Чутора Михайло

*Науковий керівник - Заслужений працівник фіз.культ. і спорту України Андрій Федорішко
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Вступ. Проведені в останні роки дослідження дозволили констатувати, що разом з причинами соціально – економічного та екологічного характеру суттєву негативну роль у зниженні рівня фізичного здоров'я, функціонального стану і адаптивних можливостей жінок першого зрілого віку відіграють такі чинники, як гіподинамія, підвищені емоційні навантаження, нерациональне харчування, зниження інтересу до систематичних занять різними видами спорту. У зв'язку з цим сьогодні особливу актуальність та практичну значущість набувають дослідження, які направлені на розробку, апробацію та впровадження у практику справді ефективних засобів оптимізації здоров'я жінок. Одним із потужних засобів покращення стану здоров'я жінок першого зрілого віку, підвищення їхньої працездатності, а також оптимізації їхньої соціально–біологічної адаптації до нових умов життя є заняття з оздоровчої аеробіки.

Мета дослідження: визначити вплив занять з аеробіки на рівень фізичної підготовленості та морфо-функціональні показники здоров'я жінок першого зрілого віку [1,2].

Відповідно до поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

- 1) здійснити теоретичний аналіз досліджуваної проблеми у літературних джерелах;
- 2) розробити експериментальну методику підвищення рівня фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку засобами фізичної активності;
- 3) експериментальна перевірка ефективності розробленої методики підвищення рівня морфо-функціональних показників здоров'я жінок 20-30 років.

Методи дослідження: Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; Емпіричні методи; Педагогічні тестування; Статистичні методи.

Огляд фахової літератури. В дослідженнях ряду авторів [1,2,3] поширення отримали оздоровчі програми, які засновані на застосуванні різних видів рухової активності аеробного характеру, у зв'язку з їх найбільш ефективною дією на основні фізіологічні системи організму (серцево–судинну та дихальну). У роботах, присвячених заняттям з аеробіки вказується на те, що це один із сучасних видів спорту, який викликає підвищений інтерес у молоді,

приносить позитивні зміни в організмі, ліквідує дефіцит рухової активності, добре впливає на здоров'я.

Результати дослідження. Результати досліджень переконливо свідчать про те, що заняття аеробікою здійснюють виражений позитивний вплив на характер змін показників фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку.

Дослідження проводилось з вересня до грудня 2022 року на базі мережі оздоровчих фітнес-центрів “Viper Gym” м.Ужгорода.

В 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. Групи формувалися з достатньої кількості клієнтів фітнес-центру методом випадкової вибірки.

Перша, контрольна група - займалася за загально прийнятою методикою оздоровчих занять у фітнес-центрах “Viper Gym”

Друга, експериментальна група (n=15) займалася за розробленою нами методикою підвищення рівня фізичних можливостей і стану фізичного здоров'я жінок 20 - 30 років на основі використання занять з аеробіки.

У процесі дослідження учасниці КГ покращили показники гнучкості – нахил тулуба вперед з положення сидячи, сили м'язів черевного преса - піднімання тулуба в сід, 30 с, разів та вибухової сили - стрибок у довжину з місця, але залишилися на низькому рівні фізичної підготовленості (оцінка рівня фізичної підготовленості 13 балів - незадовільно).

Рівень фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку, які займалися за розробленою експериментальною методикою в основі якої, оздоровчі заняття з пріоритетним використанням засобів аеробіки - як основної форми фізичної активності жінок та додаткової форми оздоровчих заняттях стретчингу та бігу, визначений за шкалою результатів виконання тестів та нормативів для осіб зрілого віку 21-25 років, як середній, оцінка рівня фізичної підготовленості задовільно - 16 балів (до експерименту рівень фізичної підготовленості ЕГ – низький). У ході дослідження було проведено педагогічний експеримент, метою якого була перевірка ефективності запропонованої методики функціональних оздоровчих занять на основі використання рекреаційно-оздоровчих занять з пріоритетним використанням засобів аеробіки на рівень розвитку фізичного стану жінок першого зрілого віку за показниками рівня фізичного здоров'я. 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 та ступінь стійкості організму на початку та кінці експерименту.

Порівняльний аналіз тестування рівня фізичного здоров'я жінок першого зрілого віку після проведеного педагогічного експерименту засвідчив, перевагу результатів експериментальної групи. В експериментальній групі, порівняно з контрольною, відзначено: зниження маси тіла на 3,4 кг; зниження показників ЧСС на 1,98 уд/хв.; тиск зменшився на 3,99 САТ / 1,78 ДАТ (мм.рт.ст.); життєва ємність легень збільшилась на 140 мл; скоротився час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с на 0,17 зв. Таким чином, усі показники експериментальної групи ще більше наблизились до норм.

Висновки.

1. У дослідженні експериментально доведена ефективність розробленої методики проведення занять з пріоритетним використанням засобів аеробіки.
2. Дослідження показало, що рівень фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку 21 - 25 років, котрі займалися за розробленою експериментальною методикою в основі якої, оздоровчі заняття з пріоритетним використанням засобів аеробіки - як основної форми фізичної активності жінок та додаткової форми оздоровчих занять зі 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).
3. Результати педагогічного експерименту виявили позитивний вплив розробленої нами методики оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку. Ефективність експериментальної методики підтверджується покращенням морфо-функціонального стану у жінок експериментальної групи.

Література

1. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І. Воловик - К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с.
2. Мороз О.О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг: метод. вказівки / О.О.Мороз, Л.В.Чорнокоза. – Чернівці: Рута, 2004. – 31 с.
3. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. – 217 с.

КОРЕКЦІЯ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА Й ОЖИРІННЯ У СТУДЕНТОК НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Шимоняк Ігор

*Науковий керівник - Заслужений працівник фіз.культ. і спорту України Андрій Федорішко
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Вступ. Актуальність даної проблеми обумовлюється тим, що заняття фізичними вправами позитивно впливають на окремі показники соматичного здоров'я студенток з I та II ступенем аліментарного ожиріння [1,2]. Виходячи з цього, нами визначено тему наукового дослідження «Корекція надлишкової маси тіла й ожиріння в студенток на основі використання засобів фізичного виховання».

Мета дослідження - розробити та експериментально обґрунтувати комплекси фізичних вправ для студентів з надлишковою масою тіла.

Відповідно до поставленої мети визначено такі завдання дослідження: проаналізувати стан досліджуваної проблеми у літературних джерелах; розробити комплекси вправ для студенток 1-3 курсів з I та II ступенем аліментарного ожиріння; виявити взаємозв'язок між обсягом та інтенсивністю застосування фізичних вправ і показниками індексу маси тіла (ІМТ).

Методи дослідження: теоретичні методи; педагогічні методи; медико-біологічні; статистичні методи.

Огляд фахової літератури. Ослаблений найчастіше ще до вступу у ЗВО, стан організму і психіки, екологічні проблеми, недостатнє харчування, гіподинамія, невисокий в цілому рівень валеологічної культури обумовлюють те, що більше половини студентів нездорові, багато з них знаходяться в передхворобливих станах [1,2].

Однією з найактуальніших проблем закладів вищої освіти України була і залишається проблема фізичного виховання студентів, зарахованих за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (СМГ).

Результати дослідження. Дипломна робота магістра виконувалась на кафедрі фізичного виховання. База дослідження Закарпатський обласний лікарсько-фізкультурний диспансер. Було обстежено 15 студенток віком від 18 до 20 років з надлишковою масою тіла. Студентки даної групи тричі на тиждень займалися комплексами вправ, які були розроблені нами та запропоновані інструктору лікувальної фізичної культури. Заняття передбачали застосування: загально розвиваючих, спеціальних вправ на всі м'язові групи залежно від

періоду застосування. Щільність занять – 70-80%, тривалість заняття гімнастикою – 40-60 хв, ранкової гігієнічної гімнастики – 20-35 хв.

Методика заняття передбачає застосування коловий метод виконання фізичних вправ, суть якого полягала у застосуванні вправ з снарядами, на снарядах, тренажерах, з предметами. Послідовність застосування різновидів фізичних вправ змінювалася залежно від інтенсивності навантаження та щільності заняття. Заняття розпочиналося з дихальних вправ та вправ на дистальні відділи кінцівок, які мали динамічний характер. При виконанні вправ на великі м'язові групи зверталася увага на місця накопичення надлишкової маси тіла. Протягом педагогічного експерименту під впливом запропонованої нами методики гімнастичних вправ у представниць досліджуваної групи відбулися зміни.

Зміни індексів Кетле в умовах педагогічного експерименту підтвердилися статистично. Показник індексу Кетле протягом експерименту знижується, і це є позитивно, оскільки, цей індекс дає змогу визначити вплив фізичних вправ на зменшення маси тіла. ІМТ до експерименту у студенток 1-3 курсів ДВНЗ «УжНУ» складав $28,7 \pm 0,4$, що відповідає, згідно класифікації маси тіла по Кетле, надлишковій вазі, то вкінці експерименту цей показник достовірно зменшився і складав $26,3 \pm 0,2$, $P < 0,001$. Незважаючи на те, що досліджувана група студенток залишилась, за класифікацією Кетле, у групі "надлишкова маса тіла", про позитивні зрушення у стані здоров'я свідчать дані вимірювання частоти серцевих скорочень ЧСС та маси тіла. Укінці експерименту достовірно зменшилася вага у досліджуваних студенток, яка складала, відповідно, $82,0 \pm 1,0$ кг до експерименту та $74,4 \pm 1,1$ кг наприкінці експерименту $P < 0,001$. Частота серцевих скорочень у стані спокою відповідно становила $79,2 \pm 1,1$ уд/хв. та $74,6 \pm 0,9$ уд/хв. $P < 0,001$. Спостерігається незначна тенденція до зниження артеріального тиску $132,6 \pm 1,8$ та $127,2 \pm 2,1$ та збільшення показників ЖЄЛ $2886,4 \pm 92,4$ та $3116,3 \pm 68,5$. Але життєвий індекс (табл. 3.4), тобто функціональний стан зовнішнього дихання, який враховує об'єм повітря із ЖЄЛ, що припадає на кожен кілограм маси тіла, достовірно збільшується і становить відповідно $33,9 \pm 0,9$ та $38,8 \pm 1,1$ $P < 0,001$.

Аналіз показників коефіцієнту втрати маси тіла (К), за яким оцінюється результат лікування ожиріння, засвідчує, що добрий показник 16% встановлено в 1 особи, у 8 студенток цей показник (від 6% до 10%) був задовільним, і лише в однієї студентки показник був незадовільним (2%).

Висновки.

1. Під впливом запропонованого нами комплексу гімнастичних вправ у представниць досліджуваної групи студенток 1-3 курсів відбулися

достовірні зміни в показниках ІМТ, маси тіла, частоти серцевих скорочень, артеріального тиску та життєвого індексу.

2. Достовірне зменшення показника індексу Кетле (ІМТ) дає змогу використовувати його як інтегральний показник впливу фізичних вправ на зменшення маси тіла, а відтак – і показник фактору ризику захворювання тією чи іншою хворобою.
3. Отримані результати дослідження дають право констатувати, що заняття запропонованими нами комплексами вправ позитивно впливають на окремі показники соматичного здоров'я жінок і можуть бути використані у подальшій роботі у групах ЛФК з жінками із надлишковою вагою.

Література.

1. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. - Луцьк : Надстир'я, 1998. - 220 с.
2. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. і спорту: 24.00.02 / С. А. Савчук. - Рівне, 2002. - 18 с.

СУЧАСНІ МОДЕЛІ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ

Шкріба Едвін

*Науковий керівник – канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент Бондарчук Наталія
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Вступ. Проблема залучення якомога більшої кількості людей до активного дозвілля та оздоровлення за місцем проживання, зокрема в міських мікрорайонах, на територіях місцевих громад, у місцях масового відпочинку, набуває особливої ваги та актуальності. Розв'язання цієї проблеми – це вірний шлях спрямувати зусилля пересічної людини на відновлення втрачених резервів здоров'я, наслідком чого буде підвищення соціально-творчої активності у професійній діяльності, отже, соціальна гармонізація та економічне піднесення. Ситуація вимагає застосування кардинально нових, сучасних підходів до організації активного дозвілля та рекреаційної діяльності населення, що, у свою чергу, потребує підготовки висококваліфікованих фахівців, які володіли б достатнім обсягом знань у галузях фізичної культури, психології, медицини, менеджменту, арсеналом відповідних організаторських і методичних умінь.

Методи дослідження: 1) аналіз літературних джерел; 2) антропометричні методи; 3) фізіологічні методи; 4) метод педагогічного моделювання; 5) педагогічний експеримент; 6) методи математичної статистики.

Огляд фахової літератури з посиланнями на джерела. Аналізу педагогічних умов організації рекреаційних занять в центрах відпочинку присвячені дослідження А. Гакман (2010) [2]. Методи й засоби вдосконалення технологій розробки рекреаційно-оздоровчих програм у літньому оздоровчому таборі досліджували О. Андрєєва та А. Гакман (2011) [1]. М. Філіппов (2004) є автором наукових розвідок з питань організації і змісту фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням за місцем проживання в сучасних соціально-економічних умовах [4].

Результати дослідження. Сучасні підходи до оздоровчо-рекреаційної роботи за місцем проживання передбачають використання рекреаційно-оздоровчих систем, в основу яких покладені науково обґрунтовані набори фізичних вправ і природно-гігієнічних чинників, різних за функціональною, фізіологічною та психічною спрямованістю, різновидами рухової активності, предметними формами застосування, оздоровчими впливами на організм. Вирішення проблем у цій сфері передбачає забезпечення доступності фізкультурних та спортивних споруд для широкого загалу, перебудову системи надання оздоровчо-рекреаційних послуг, зміну рівня соціальної

відповідальності населення за стан оздоровчо-рекреаційної роботи у своєму мікрорайоні чи на території власної громади. Нові підходи до організації оздоровчо-рекреаційної діяльності дорослого населення за місцем проживання передбачають використання в ній матеріально-технічної бази загальноосвітніх навчальних закладів, розташованих поблизу від місця проживання.

Розроблено сучасну структурно-функціональну модель організації дозвілля і рекреаційної діяльності за місцем проживання, яка включає різні структурні та функціональні рівні. Відповідно до моделі, основними суб'єктами управління оздоровчо-рекреаційною діяльністю в мікрорайонах та на територіях місцевих громад є управління виконкомів місцевих рад (фізичної культури і спорту, охорони здоров'я, освіти) і центри оздоровчо-рекреаційної роботи з населенням за місцем проживання. Співпрацюючи з навчальними закладами, установами, підприємствами та організаціями відповідних територій, центри коригують роботу фізкультурно-спортивних організацій (фізкультурно-оздоровчі комплекси, фітнес-центри тощо), оздоровчо-рекреаційних таборів і баз, постійно діючих фізкультурно-оздоровчих груп, при яких функціонують консультативно-методичні пункти. Суб'єктами територіальної організації оздоровчо-рекреаційної діяльності виступають відповідні споруди (стадіони, спортивні зали й майданчики, басейни) та місця масового відпочинку, де влаштовуються теренкур, "лісові стадіони", пункти прокату спортивного та рекреаційного інвентарю тощо. Важливими функціональними напрямками роботи управлінь і центрів є налагодження соціальної взаємодії, науково-методичний супровід оздоровчо-рекреаційної діяльності, пропаганда здорового способу життя, реконструкція матеріально-технічної бази відповідних організацій і споруд у мікрорайонах і на територіях місцевих громад, підготовка і перепідготовка кадрів, інформаційна підтримка населення, розробка нових технологій та адресних програм надання оздоровчо-рекреаційних послуг різним категоріям населення.

Результати педагогічного експерименту, проведеного на базі спортивно-оздоровчого комплексу "Фанат", засвідчили позитивну динаміку середніх показників фізичного розвитку (маса тіла, обводи талії, стегон, для чоловіків – грудної клітини) чоловіків і жінок експериментальної групи, які на протязі 3 місяців регулярно самостійно займалися за сучасними методиками оздоровчого фітнесу з дотриманням вимог і методичних рекомендацій фахівців-інструкторів спортивно-оздоровчого комплексу "Фанат", здійснювали пробіжки та брали участь у рухливих іграх на свіжому повітрі в рамках оздоровчо-рекреаційної діяльності населення мікрорайону. В учасників експерименту, незалежно від статі, покращилися також показники функціонального стану (ЧСС, АТ), ЖЄЛ.

Висновки.

Розроблена структурно-функціональна модель з урахуванням соціально-економічних реалій сьогодення визначає сучасну раціональну основу оздоровчо-рекреаційної роботи в мікрорайонах і на територіях місцевих громад. Її реалізація здатна повністю або частково задовольнити потреби різних категорій населення в активному відпочинку та оздоровленні різними засобами за місцем проживання, розвивати нові форми організації оздоровчо-рекреаційної роботи для різних соціальних груп, а в загальному плані – сприяти цілеспрямованому процесу стабілізації та зміцнення здоров'я широких мас населення засобами активного дозвілля та рекреації з раціональними витратами часу.

Література.

1. Андрєєва О. В. Технологія розробки рекреаційно-оздоровчих програм у літньому оздоровчому таборі / О. В. Андрєєва, А. В. Гакман // Слобожанський науково-спортивний вісник. – № 4. – Харків: ХДАФК, 2011. – С. 216-220.
2. Гакман А. В. Педагогічні умови організації рекреаційних занять в центрах відпочинку / А. В. Гакман // Фізична культура та спорт у навчальних закладах східноєвропейських країн: Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції. – Чернівці, 2010. – С. 227-232.
3. Фізична рекреація: Навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту / Є.П. Приступа, О.М. Жданова, М.М. Линець та інші; Заг. ред. Є. П. Приступа. – Львів: ЛДУФК, 2010. – 447 с.
4. Філіппов М.М. Організація і зміст фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням за місцем проживання в сучасних соціально-економічних умовах: Дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 / М. М. Філіппов. – М., 2004. – 463 с.

ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ АЕРОБНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Штефан Борис

*Науковий керівник – к. п. н., старший викладач Тетяна Хома
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Вступ. Зміни, спричинені викликами у сучасному соціальному просторі, потребують інтенсивної адаптації та внесення корективів у повсякденний режим життя. Тривала пандемія, введення воєнного стану на території України у зв'язку з агресією російської держави спричинили не тільки психологічні проблеми, а й вплинули на фізіологічний стан організму, збереження розумової працездатності, забезпечення життєдіяльності людини загалом. Особливо ця проблема торкається молоді, зокрема учнів закладів загальної середньої освіти. Тривалість дистанційного навчання, обмеження фізичних навантажень, відсутність системних сучасних програм фізичного виховання негативно відображаються на здоров'ї, розвитку їх організму, особливо в перехідний період. Раціонально організована рухова активність сприяє зміцненню здоров'я, покращує обмін речовин, розвиває витривалість, стійкість, дозволяє запобігти захворюванням, нервової системи зокрема, допомагає подолати страх, уникнути стресу, панічних атак, особливо у небезпечний для країни період.

Актуальним є впровадження різноманітних видів аеробних вправ – від простих з постійним навантаженням (біг, ходьба, їзда на велосипеді) до складних (плавання, теніс, аеробіка, фітнес-програми, баскетбол та інші). Системне залучення школярів до фітнес-програм з аеробними вправами на заняттях з фізичної культури з метою оздоровлення є одним з актуальних завдань і потребує перегляду й удосконалення навчальних програм з предмету.

Методи дослідження. У процесі дослідження означеної проблеми виокремлено наступні методи: аналіз довідкової та науково-методичної літератури, опитування, методика самооцінки функціонального стану «САН», аналіз, синтез, узагальнення, метод хронометражу добової рухової активності за Фремінгемською методикою, педагогічний експеримент, метод статистичної обробки інформації.

Огляд фахової літератури з посиланнями на джерела. Проблема шляхів удосконалення рухової активності засобами аеробних фізичних вправ у центрі наукових розвідок низки дослідників. Відтак, В. Амелічкіна, Т. Шевчук розглядають рухову активність школярів як запоруку здорового способу життя [1]. Л. Рибалко виокремлює умови формування оздоровчих функцій організму,

з-поміж яких: рухова активність, балансоване та повноцінне харчування, відсутність шкідливих звичок, загартування та активний відпочинок [5].

Опрацювання наукової літератури [3, 4] дало можливість проаналізувати види фітнес-програм: аеробіку та її різні напрямки; стретч-тренування; елементи східних єдиноборств (тай-чи, тай-бо і т.д.); фітнес-йога; шейпінг; пілатес; калланетики; бодібілдинг.

Результати дослідження. Проведення експериментального дослідження, досвід власної практичної діяльності в галузі спорту дав нам можливість стверджувати, що рухова активність, що базується на виконанні аеробних фізичних вправ, має бути безпечною для здоров'я і в той же час повинна забезпечити належний рівень рухової активності і впливати на покращення витривалості, поліпшення складу тіла, а стретчинг-вправи варто підбирати для розвитку гнучкості. Опираючись на дослідження А. Босенко, С. Холодової, О. Коваль [2], ми визначили, що у структурі будь-якого тренування виділяють розминку, основну частину і заминку. Одним із шляхів удосконалення рухової активності школярів є упровадження аеробних фізичних вправ, що входять до складової фітнес-програми. Рекомендуємо включити такі елементи: проведення відеотренінгів аеробних вправ, що передбачає можливість займатися вдома, трансляція проходить через дистанційну платформу Google Meet, до якої підключаються учнів. Програма включає виконання серії фізичних вправ аеробіки під музичний супровід, яку показує тренер: різні види ходьби (приставні – step-touch, з підніманням колін – knee-up), підскоки і стрибки (skipping, jumping-jack, power-jump), махи ногами (kick), присідання (squat), випади (lunge); впровадження елементів зумби; проведення ранкового фітнес-міксу тривалістю до 15 хвилин для активізації усіх груп м'язів; проведення руханки у перерві між уроками, пропонується готувати кожного дня кожному учневі класу і проводити їх тривалістю 2-3 хвилини, упроваджувати фізкультпаузи для очей, враховуючи перевагу дистанційної форми навчання; запровадження програми аеробного фітнес-тренування із застосуванням аеробних фізичних вправ, що рекомендовано проводити щодня у вечірній час тривалістю від 20 до 45 хвилин. Ці фітнес-програми пропонуємо виконувати під музичний супровід після виконання всіх справ.

Результати інтенсивності добової рухової активності за Фремінгемською методикою хронометражу засвідчили, що на базовому рівні, показник контрольної групи становив в середньому 32%, експериментальної групи становив 31%; сидячий рівень у контрольної групи склав 28% експериментальної групи - 26%; малий рівень в середньому як контрольної так і експериментальної групи становив 13%; помірний (середній) рівень рухової активності, на який здобувачі загальної середньої освіти в середньому

витрачають в контрольній групі 15% часу, а в експериментальній – 16% часу; високий (інтенсивний рівень) в середньому склав у контрольній групі – 12% а в експериментальній – 14%. Такі показники засвідчують результативність організації навчально-тренувальної діяльності.

Висновки.

Упровадження фітнес-програм із застосуванням аеробних фізичних вправ удосконалює рухову активність учнів, сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності.

Література.

1. Амелічкіна В.В., Шевчук Т.В. Рухова активність школярів – запорука здорового способу життя. Студентська спортивна наука – 2015. Збірник наукових праць Житомир: ПП«РУТА», 2015. С. 8-11.
2. Босенко А.І., Холодов С.А., Коваль О.Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: Навчальний посібник / А.І. Босенко, С.А. Холодов, О.Г. Коваль ; за ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2016. – 88 с.
3. Касацька Т. Організація фізичного виховання студенток засобами оздоровчого фітнесу / Т. Касацька, С. Гейченко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : мат. VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Л., 2012. С. 142–146.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Методика фізичного виховання різних груп населення/ Т. Ю. Круцевич. К. : Олімп. літ. Ч. 2. 2008. 368 с.
5. Рибалко Л.М. Рухова активність як складова здорового способу життя. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка №3 (351), 2022. С.60-69.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

Яцьків Катерина

*Науковий керівник – канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент Тулайдан Вікторія
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Вступ. Метою науково-дослідницької роботи є вивчення стану силових здібностей у здобувачів вищої освіти та обґрунтування методики вдосконалення сили як фізичної якості. Слід зазначити, що технології вдосконалення силової підготовленості є багатогранною проблемою, вирішенням якої вже тривалий час переймаються науковці, тренери з видів спорту та звичайні громадяни. Актуальність дослідження визначається: по-перше, тим, що силова підготовка вважається невід'ємною частиною загальної фізичної підготовки для всіх категорій населення; по-друге, низький рівень розвитку силових здібностей значно погіршує функціональні можливості студентів. Також слід зважати, що недостатня силова підготовленість здобувачів вищої освіти може негативно впливати на загальний рівень їх фізичної підготовленості, знижувати поріг самовпевненості та самооцінки. Проблема полягає в тому, що насправді існує значна кількість методик вдосконалення силової підготовленості, але їх використання не завжди є ефективним у зв'язку з недостатністю врахування тренувальної дії тих чи інших силових вправ та методів розвитку сили в умовах сучасної системи фізичного виховання студентів. Новизна дослідження визначається тим, що вперше вивчено вплив силової підготовленості на працездатність, здоров'я студентської молоді; обґрунтовано найбільш ефективні засоби та методи силової підготовки студентів в періоді їх навчання в ЗВО; розроблено та перевірено в реальних умовах навчання у вищій школі ефективність експериментальних вправ для силової підготовки студентів.

Методи дослідження. В процесі дослідження використані такі методи: аналіз літератури та узагальнення; аналіз журналів обліку результатів оцінювання фізичної підготовленості; системне спостереження; опитування і інтерв'ю; відкрите анкетування; методи математичної статистики.

Огляд фахової літератури. Зазначається, що для розвитку фізичної якості – сили, можна використовувати два методичних прийоми. Обидва приводять приблизно до однакового результату, хоча в основі розвитку кожного виду силових здібностей лежать різні фізіологічні механізми [1]. Перший методичний прийом передбачає збільшення сили за рахунок вдосконалення м'язової координації без суттєвого збільшення м'язової маси.

Вказується, що при одиночному скороченні м'язів, навіть при максимальних зусиллях в роботі приймають участь від 30 до 60 відсотків м'язових волокон. Спеціальні технології тренування дозволяють значно збільшити здібність синхронізувати активність м'язових волокон окремих м'язів, підвищити координацію їх скорочень і розтягнень, а також оптимізувати взаємовідношення в діяльності працюючих м'язів та м'язів-антагоністів. Другий методичний напрям передбачає приріст сили за рахунок збільшення м'язової маси. В його основі лежить така організація тренування за рахунок якої проходить інтенсивне розщеплення білків працюючих м'язів в процесі виконання вправи з наступною їх гіперкомпенсацією. В результаті розвиток сили проходить за рахунок збільшення поперечника м'язів, налагоджуються умовно-рефлекторні зв'язки в нервовій системі, які забезпечують удосконалену внутрішню м'язову і між м'язову координацію [2].

Результати дослідження. На першому етапі досліджень вирішувалося завдання з вивчення сучасних поглядів на поняття сили та інноваційні технології розвитку силових здібностей. Також вивчалися сучасні підходи до методики, що використовуються у тренуванні силових здібностей. Для вирішення цього завдання проведено спостереження тривалістю 2 тижні за методами силового тренування з використанням засобів гімнастики і фітнесу. Проведено опитування серед науково-педагогічних працівників кафедри фізичного виховання та інструкторів з фітнесу.

На другому етапі вирішувалося завдання з обґрунтування комплексів вправ та методів силової підготовки студентів в умовах навчання у вищій школі. Для вирішення цього завдання, проведено тестування 28 осіб (14 студентів жіночої статі і стільки ж студентів чоловічої статі). Проведено аналіз результатів оцінювання їх фізичної підготовленості за результатами виконання державних тестів. Проведено опитування науково-педагогічних працівників кафедри фізичного виховання та інструкторів з фітнесу.

Завдання третього етапу включало в себе перевірку в реальних умовах навчального процесу ефективності комплексів вправ та методів силової підготовки студентів в процесі занять з фізичного виховання.

Для вирішення цього завдання, проведено дослідження, яким було передбачено вибір та систематизацію силових вправ з силової гімнастики і фітнесу. Були складанні комплекси силових вправ для студентів та перевірена ефективність їх використання.

Під час вивчення літератури про сучасні поняття сили та інноваційні технології розвитку силових здібностей виявлено, що силова підготовка передбачає не тільки підвищення максимальних показників сили, як фізичної якості людини, але й вдосконалення умінь та навичок використання сили в

професійній діяльності і в повсякденному житті. Це можливо досягти при оптимальному співвідношенні між рівнем розвитку силових здібностей і сформованими навичками виконання різної за характером силової роботи.

Було встановлено, що силові тренування впливають на розвиток різних видів силових здібностей, а саме на розвиток максимальної сили, вибухової сили, а також - силової витривалості. Силові тренування покращують у студентів загальну фізичну підготовленість, позитивно впливають на опірність до дії фізичних навантажень, підвищують поріг самовпевненості та самооцінки. Під час досліджень обґрунтовано диференційовану програму розвитку силових здібностей у студентів, яка включала 4 комплекси вправ для студентів жіночої та чоловічої статі. Два комплекси вправ були адаптовані до виконання в спортивній залі під час занять з фізичного виховання і два комплекси адаптовані відповідно до самостійного виконання студентами у вільний від занять час. А процесі експерименту підтверджено робочу гіпотезу про те, що обґрунтуванні нами комплекси силових вправ та методика їх виконання, в повній мірі забезпечують вдосконалення силових здібностей у студентів. Так інтегральний показник силової підготовленості студенток протягом експерименту суттєво зріс з $3,0 \pm 0,2$ до $4,2 \pm 0,1$ балів ($P > 0,5$). Аналогічний показник силової підготовленості у студентів чоловічої статі також покращився з $3,1 \pm 0,2$ до $4,1 \pm 0,1$ балів ($P > 0,5$).

Висновки.

Встановлено, що в процесі силових тренувань здійснюється вплив на різні види силових здібностей, а саме на розвиток максимальної сили, вибухової сили, а також - силової витривалості.

Доведено, що розробка ефективних методик силової підготовки є актуальною проблемою для студентів, так як покращує їх загальну фізичну підготовленість, впливає на опірність до дії фізичних навантажень, підвищує поріг самовпевненості та самооцінки.

Література:

1. Булатова М.М. Розвиток фізичних якостей/ М.М. Булатова, М.М. Линець, В.М. Платонов//Теорія і методика фізичного виховання /Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. –Т-1. С.175-294.
2. 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.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В УМОВАХ НОВИХ ВИКЛИКІВ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА

**II студентська науково-практична Інтернет-конференція кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет» 8-9 грудня 2022 року, Україна,
Ужгород**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

Редакційна колегія:

І.Б. Грибовська, Е.М. Сивохоп, І.І. Маріонда, В.А. Товт, Н.В. Семаль, А.А. Федорішко

Відповідальний за випуск: В.А.Товт

Комп'ютерна верстка – В.А.Товт

Факультет здоров'я та фізичного виховання, кафедра фізичного виховання
вул. І. Франка, буд. 1.
88017, Ужгород, Україна

Офіційний сайт - https://www.uzhnu.edu.ua/uk/cat/health-dep_ksport

© ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2023