

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

Кафедра фізичної реабілітації і спорту.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

**Матеріали круглого столу
25 червня 2024 року**

**ТЕРНОПІЛЬ
ЗУНУ
2024**

УДК 796/798:37

А 43

*Затверджено на засіданні кафедри фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнського національного університету
(Протокол № 14 від 24 червня 2024 року)*

А 43 Актуальні проблеми сучасної підготовки спортсменів. Матеріали круглого столу 25 червня 2024 р. Тернопіль. ЗУНУ. 2024. 64 с.
ISBN 978-966-654-757-9

У матеріалах круглого столу «Актуальні проблеми сучасної підготовки спортсменів», який організований кафедрою фізичної реабілітації і спорту Західноукраїнського національного університету, обговорено та визначено проблематику організаційно-методичного забезпечення процесу сучасної підготовки спортсменів різного віку, статі та кваліфікації; охарактеризовано особливості підбору навантаження різної інтенсивності та спрямованості у процесі розвитку рухових якостей спортсменів та механізми адаптації спортсменів до цих навантажень; проаналізовано історичні етапи розвитку олімпійського та професійного спорту; розкрито методичні підходи щодо організації тренувального процесу в адаптивному спорті; проаналізовано особливості матеріально-технічного та гігієнічного забезпечення місць проведення тренувальних занять для профілактики травматизму спортсменів; визначено сучасні проблеми використання допінгу у процесі спортивної підготовки та шляхи їх вирішення та ін.

Відповідальність за якість і достовірність матеріалів, а також за відсутність у них відомостей, що становлять державну таємницю та інформацію для службового користування, покладається на авторів.

ISBN 978-966-654-757-9

УДК 796/798:37

© ЗУНУ, 2024.

ЗМІСТ

Переднє слово	5
Єлизавета Башанова, Неля Маляр Особливості індивідуальної тактики гри футбольних воротарів.....	6
Наталія Безпалова Перша домедична допомога при ранах та кровотечах	7
Катерина Блаженко, Неля Маляр Особливості побудови програм сучасних фітнес-технологій	9
Олександр Шкодич Сучасні засоби в методи розвитку рухових якостей метальників диску.....	11
Наталія Безпалова, Василь Васильківський Фізіологічні механізми прояву адаптаційних реакцій в організмі.....	13
Андрій Верцімага Методика застосування дихальних вправ у фізичному вихованні школярів.....	14
Роман Гах Використання google-сервісів при підготовці здобувачів вищої освіти за спеціальністю 017 фізична культура і спорт.....	16
Віктор Гнатів, Едуард Маляр Індивідуалізація тренувального процесу юних спортсменів	17
Віктор Головач, Едуард Маляр Особливості навчання техніко-тактичним діям юних борців.....	19
Анастасія Гримак, Едуард Маляр Взаємозв'язок між індивідуальними та командними діями футболістів	21
Віктор Гуменний Оздоровчий вплив занять плаванням на організм здобувачів закладів вищої освіти.....	23
Олег Джавала Структура та зміст етапу початкової підготовки у сучасному футболі.....	25
Валентин Залізник, Неля Маляр Організація підготовки молодих баскетболістів з урахуванням вікових особливостей	27
Марія Куневич Сучасні підходи до фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти	29
Віра Курилюк, Едуард Маляр Спеціальна фізична підготовка волейболістів.....	31
Анастасія Мазурок Лідерство в спортивній команді	33
Анастасія Мазурок Фізкультурно-спортивні споруди як об'єкт бухгалтерського обліку	36

Едуард Маляр, Неля Маляр Актуальні проблеми використання допінгу під час олімпійської підготовки спортсменів.....	41
Едуард Маляр, Неля Маляр Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в адаптації до різких змін часових поясів.....	42
Неля Маляр, Едуард Маляр Гігієнічне нормування тренувальних та оздоровчих занять	43
Неля Маляр, Едуард Маляр Матеріально-технічне та гігієнічне забезпечення місць навчально-тренувальних та оздоровчих фітнес занять для запобігання травм	45
Неля Маляр, Едуард Маляр Причини та шляхи запобігання травм на заняттях спортивної та оздоровчої гімнастики	46
Денис Наконечний Використання інноваційних технологій у підготовці студентів спеціальності 017 фізична культура і спорт.....	48
Святослав Наконечний, Андрій Верцімага Сучасний розвиток баскетболу 3х3 та впровадження його в шкільну систему освіти	50
Яна Ніздропа, Андрій Чорненький Особливості методики розвитку рухових якостей юних волейболістів	51
Софія Сиримула, Наталія Безпалова Фізичне виховання як засіб впливу на фізіологічні процеси організму та гармонійний розвиток дітей молодшого шкільного віку	53
Олександр Ткачук, Едуард Маляр Вікові особливості юних спортсменів	54
Станіслав Хміль Особливості фізичної підготовки учнів початкової базової підготовки в плаванні	56
Олександр Хомецький, Наталія Безпалова Фізіологічні механізми принципу свідомості та активності в ігрових видах спорту.....	60
Андрій Чорненький Особливості відбору дітей для занять волейболом.....	62

ПЕРЕДНЄ СЛОВО

Оволодіння студентами основними базовими вміннями та навичками проведення науково-дослідної роботи, організації експериментальних наукових досліджень на початковому етапі є одним з пріоритетних завдань підготовки майбутнього фахівця в галузі фізичного виховання і спорту. Тому організація та проведення різноманітних заходів наукового та науково-дослідницького спрямування у закладі вищої освіти забезпечує якісне та ефективне оволодіння студентами загальними та фаховими компетентностями, програмними результатами навчання ОПП «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти, а саме: готувати матеріали наукових досліджень до публікації в науково-популярних, науково-експертних та наукових періодичних виданнях; мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці та ін.

Проведення наукових круглих столів, семінарів, конференцій сприятиме формуванню спрямованості студентів на майбутню професійну діяльність з обов'язковим застосуванням інноваційних, експериментальних технологій, програм розроблених в результаті наукових досліджень; забезпеченню стійкого інтересу та мотивації студентів до науково-дослідницької роботи.

Даний круглий стіл «Актуальні проблеми сучасної підготовки спортсменів» сприятиме оволодінню студентами певних теоретичних знань, практичних умінь та навичок в частині оформлення та написання наукової роботи (підбір відповідної літератури, визначення мети та завдань дослідження, розкриття основного матеріалу, оформлення висновків). Це дозволить у подальшому більш якісно підготувати інші наукові праці (тези, статті, курсові та дипломні роботи) з дотриманням всіх вимог до написання та оформлення робіт даного профілю.

Зміст наукових робіт показав досить широкий діапазон експериментальних досліджень: методика спортивного тренування, історичні аспекти розвитку та становлення олімпійського та професійного спорту; особливості проведення тренувань зі спортсменами з особливими потребами; організація та проведення змагань та рекреаційно-оздоровчих заходів; проблеми використання допінгу та ін. Цим та багатьом іншим проблемам, пошуку ефективних шляхів їх розв'язання присвячена робота круглого столу на тему «Актуальні проблеми сучасної підготовки спортсменів».

Едуард МАЛЯР

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту
соціально-гуманітарного факультету
Західноукраїнського національного університету*

Єлизавета БАШАНОВА
*студентка групи ФКС-11,
Західноукраїнський національний університет,*

Неля МАЛЯР
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет*

ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТАКТИКИ ГРИ ФУТБОЛЬНИХ ВОРОТАРІВ

Тактика гри у футбол – це планомірно раціональні взаємодії гравців у процесі матчу, які спрямовані на досягнення поставленої мети. А індивідуальна тактика – це система індивідуальних дій футболіста, які ґрунтуються на його вмінні з декількох можливих рішень у даній ігровій ситуації обрати найбільш вірне. Вона включає дії без м'яча і з м'ячем [2].

«Воротар повинен добре знати правила гри, тактику команди й окремих гравців (особливо захисників і нападаючих, з якими йому доводиться контактувати найчастіше). Перед матчем він повинен засвоїти загальний тактичний план гри (насамперед акценти в організації атак і контратак своєї команди), знати (чи швидко в процесі гри виявити) бомбардирів у складі команди-суперника, їхню манеру дій на полі, улюблені дистанції для ударів, а також силу, точність і способи нанесення ударів» [3].

Воротар займає свою позицію на лінії воріт. «Ця позиція змінюється залежно від того, з якої дистанції, або місця суперник атакує ворота; при виході команди в атаку, тобто: воротар підіймається до лінії штрафної зони, або 11-метрового удару, і стає останнім на підборі або відборі м'яча» [1].

У більшості випадків воротарю варто ловити м'яч. Але при відбиванні сильного удару, так само як і удару в дальній кут слід переводити м'яч в сторону або навіть на кутовий. «У разі відбивання м'яча перед собою є великий ризик повторної атаки – добивання. В такій ситуації воротарю слід швидко підвестись на ноги та продовжувати грати по м'ячу – відбивати руками, тулубом, ногами чи ловити м'яч» [2].

Також при застосуванні суперником пресингу на чужій половині поля, команді, яку пресингують, необхідно грати через воротаря, який повинен володіти практичними вміннями та навичками технічно грати ногами.

«Правильна вихідна позиція, знання тактики гри, розвинуте почуття передбачення, нарешті, інтуїція дозволяють голкіперу бути одним із головних (якщо не головним) з організаторів оборони на підступах до воріт і в безпосередній близькості від воріт» [1].

Саме воротарю найкраще видно ситуацію на полі і позиції суперника. Тому, воротар підказує лінії оборони правильне розміщення, та їхні дії. Воротар – голова оборони команди. Підказки і керівництво мають звучати голосно і чітко для кожного гравця.

«Найвідоміша команда воротаря – «Я!». Цей сигнал означає, що першим на м'ячі має бути воротар. У такому випадку партнери по команді уступають м'яч воротарю, але суперник може піти в боротьбу, тому воротар завжди виставляє коліно при гри «на виході» [3]. Часом своєчасна підказка воротаря рятує команду від гола.

Відбити одинадцятиметровий удар – це висока майстерність (можна навіть сказати – мистецтво) воротаря. Тому, що точний удар навіть не максимальної сили в нижній кут воріт, у метрі від стійки, як правило, означає взяття воріт [1].

Основні завдання тактичної підготовки воротаря, його обов'язки важкі й відповідальні. І навіть чітке їхнє виконання не завжди забезпечує успіх у грі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Костюкевич В.М., Гудима С.А., Перепелиця О.А., Гудима С.А., Поліщук В.М. / *Теорія і методика викладання футболу: навч. Посібник* // Київ КНТ, 2017. 81с.
2. Осадець М.М., Байдюк М.Ю. *Основи тактичної підготовки у футболі: навч. посібник* / Чернівці ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2021. 28 с.
3. «Футбол і методика викладання»: навчально-методичні рекомендації / укладачі: Сивохоп Е.М., Маріонда І.І., Шкірта М.І. // Ужгород, 2023. 66 с.

Наталія БЕЗПАЛОВА

*кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнського національного університету*

ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ РАНАХ ТА КРОВОТЕЧАХ

Будь-яке ушкодження цілісності шкірних покривів або слизових оболонок тіла людини та тканин називається раною. Людина може отримати поранення в будь-який час і в будь-якій обстановці – на тренуванні, вдома, у школі, на роботі, на вулиці, тощо. Тому кожна людина повинна вміти надавати допомогу собі (самодопомога) та іншому потерпілому (взаємодопомога) [1, 4].

В залежності від того, чим нанесено рану, розрізняють:

- колоті рани – нанесені гострим предметом;
- різані – завдані різальною зброєю чи предметом (ножем, склом);
- забійні рани – отримані від впливу якогось предмета, під час удару, падіння;
- рвані рани – нанесені різними предметами, коли в момент ушкодження нібито розривається або виривається шматок тканини;
- вогнепальні – проникнення кулі, або пошкодження осколком снаряда;
- вкушені – отримані в результаті укусу тварин.

По проникненості рани можуть бути поверхневими та глибокими, коли пошкоджується підшкірна клітковина, м'язи і навіть кістки. Особливу небезпеку

становлять рани, що проникають у будь-яку порожнину – грудну, черевну, порожнину черепа, оскільки в такому випадку може бути пошкоджено будь-який життєво важливий внутрішній орган [3].

Про те, яке б поранення не було, воно завжди небезпечно для людини з двох основних причин: кровотеча з рани і нагноєння рани.

З моменту виникнення пошкодження, рани містять мікроорганізми, тобто інфіковані. Для запобігання зараженню рани слід якнайшвидше закрити її стерильною пов'язкою.

Від того, які судини ушкоджені, кровотеча може бути незначною або дуже рясною, небезпечною для життя. Розрізняють артеріальну кровотечу, що виникає при пошкодженні артерій, венозну – при пошкодженні вен, капілярну – при пошкодженні дрібних кровоносних судин [2].

Крім зовнішніх кровотеч, під час яких кров виливається назовні, бувають кровотечі внутрішні, під час яких кров, що витікає з пораненої судини або органа, накопичується в будь-якій внутрішній порожнині (черевній, грудній).

Під час артеріальної кровотечі:

- кров із рани витікає фонтануючим струменем або поштовхами;
- велика кривава пляма на одязі або калюжа крові біля потерпілого.

Надання невідкладної допомоги в разі артеріальної кровотечі надається по такій схемі:

1. негайно зупиніть кровотечу кулаком або пальцем. Не треба витратити час, щоб зняти одяг;
2. Накласти кровоспинний джгут (хустку, ремінь) або давлячу пов'язку;
3. Після зупинки кровотечі обробити прилеглу до рани поверхню шкіри йодом і накласти стерильну пов'язку;
4. В холодну пору року (на морозі) треба укутати пошкоджену кінцівку, щоб запобігти переохолодженню (відмороженню);
5. Укрити потерпілого, щоб він зігрівся. Дати теплого солодкого чаю (якщо немає пошкодження черевної порожнини);
6. Терміново доставити потерпілого до лікувального закладу [2].

Притиснення артерій з метою зупинки кровотечі може бути застосовано лише протягом короткого часу, необхідного для підготовки накладення джгута або закрутки. Притиснення артерії до кістки вимагає значних зусиль.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безпалова Н., Давибіда Н. О., Чорненький А. І. Дударь І. М. Причини та види травм на заняттях баскетболом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць.* 2023. № 3 (161). С. 44–47. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).08.
2. Григус І. М., Романишин М.Я. Перша медична допомога. Львів : Новий Світ-2000, 2020. 176 с.
3. Калина-Іващенко Н. Л. Домедична допомога. Методичний посібник. Полтава : 2020. 68 с.
4. Шилов Д. В. Спортивна травматологія – К.: Медицина та фізкультура, 1986. – 788 с.

Катерина БЛАЖЕНКО
*здобувачка 1 курсу бакалаврату
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет*

Неля МАЛЯР
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет*

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ПРОГРАМ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних вікових груп населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним. Її головні відмінні риси – індивідуальний підхід до тих, що займаються і персональний підбір дієти [1].

«Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике їх розмаїття: аквафітнес, акваджокінг, спінінг або сайкл рібок, памп-фітнес, спінбайк-аеробіка, слайд-фітнес, резистбол, степ-фітнес, дубль-степ, йога-фітнес, бокс-фітнес і карате-фітнес» [2]. Це розмаїття дозволяє розширити діапазон впливу фізичних вправ на організм тих, хто займається.

Сучасні види фітнесу відрізняються ефективним впливом практично на усі рухові якості, використанням оригінальних засобів з чітко вираженим оздоровчим ефектом. «Слово «фітнес» застосовується у всіх країнах світу без перекладу, а походить воно, як було сказано вище, від англійського виразу «to be fit», що означає «бути у формі», і передбачає гарний фізичний та психічний стан. Основою концепції фітнесу є принцип FITT, де F (від англійського frequency) частота (кількість) занять на тиждень; I (від англійського intensity) – характеристика навантаження яка визначається за допомогою ЧСС; T (від англійського time) – тривалість заняття; T (від англійського type) – вид заняття (мається на увазі інтенсивність тренування, наявність обтяжувачів та т.п.)» [4].

Офіційно фітнес з'явився в США близько 30 років, тому у зв'язку зі значним погіршенням стану здоров'я населення розвинутих країн внаслідок гіпокінезії, як невід'ємної риси технічного прогресу [1].

На даний момент у світі тисячі людей займаються руховою активністю, що й можна назвати фітнесом (їзда на велосипеді чи роликах, катання на лижах чи сноуборді, скандинавська ходьба чи прогулянка в парку), проте варто зазначити, що «...при виборі більш складнокоординаційного виду занять, потрібно враховувати принципи побудови фітнес програм, є чотири моменти на які варто звернути увагу: режим або тип тренувань, частоту занять, тривалість кожного заняття, інтенсивність кожного заняття» [3].

Існують певні вимоги до режиму або типу тренувань з фітнесу: мотивація, обраний вами вид тренувань повинен точно відповідати вашим

потребам сьогодення, вибір місця для занять (клуб, дім або вулиця) і наявність у ньому обладнання, частота занять [1].

Першочерговими факторами для визначення частоти занять є: «...наявність часових ресурсів (вільного часу) або графік вашої роботи, наявність рухових навичок, рівень і терміни поставленої мети, рівень фізичної підготовки» [3].

Тривалість занять зазвичай змінюється залежно від зміни інтенсивності. Якщо інтенсивність тренувань підвищується, то тривалість зменшується. Після підвищення інтенсивності починають збільшувати тривалість до певної межі, потім інтенсивність знову підвищують, а час тренування зменшують [1].

Інтенсивність занять – найбільш важливий фактор складання фітнес-програми. Правильно вибрана інтенсивність може підвищити інтерес до продовження занять фітнесом, що буде стовідсотковою гарантією того, що ви досягнете бажаних результатів. Помилка у виборі інтенсивності є головною причиною припинення тренувань. «Якщо інтенсивність надто мала, то тренування зазвичай припиняють через відсутність результату. Коли ж інтенсивність надто велика організм не встигає пристосуватися до темпів підвищення навантаження, вмикається біологічний закон адаптації «наближення – відторгнення» [4].

Якщо організм відчуває шкоду, якої завдає надто велике навантаження, якщо рівень навантаження перевищує адаптаційні здатності організму, то він вмикає підсвідомі механізми. «Інтенсивність вимірюється у відсотках від максимальних можливостей організму. Зазвичай для оздоровчого ефекту достатньо працювати з інтенсивністю 50-70%. Інтенсивність може змінюватися залежно від самопочуття й періоду тренувань» [2].

Яким би оригінальним не було б те або інше фітнес-тренування, в його структурі виділяють наступні 3 частини: розминка (warm-up); тренування (workout/activity); заминка (cool-down) [1].

«Розминка (warm-up). Фаза розминки є необхідною і важливою в структурі фітнес-тренування. Розминка поліпшує ефективність занять. Кожне фітнес-тренування повинне починатись з розминки. Це є фундаментом безпечності фітнес-програми. Період розминочних вправ повинен мати місце перед власне тренуванням. У фазі розминки організм повинен бути добре підготовлений до подальшого навантаження» [3].

Тренування (основна, workout/activity). Основна частина фітнес тренування має тривати від 20 хвилин до 1 години. Для поліпшення стану здоров'я необхідно розвивати всі компоненти оздоровчого фітнесу, включаючи «...вправи, спрямовані на розвиток кардіо-респіраторної витривалості, гнучкості, сили та силової витривалості» [4]. Тренування має бути пристосоване до індивідуальних потреб, враховуючи рівень функціонального стану, цілей та інтересів тих, хто займається.

«Заминка (cool-down). Після основної частини фітнес-заняття фаза заминки є обов'язковою. Мета цієї фази в стабілізації кровообігу шляхом активного відпочинку, знижується температура тіла, видаляються продукти розпаду, знижується психічна напруга» [3].

Важливо розуміти, що до кожного тренування з фітнесу має бути серйозний підхід: дотримання техніки безпеки, правильно складена програма, підбір вправ та інтенсивність навантаження, маючи це можна легко досягти бажаних результатів та отримати задоволення від тренувального процесу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гарлінська А. М., Корнійчук Н. М., Солодовник О. В., Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні : навч. посіб. – Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 217 с.
2. Ковальова Н. В. Фітнес та його різновиди. Методичні рекомендації. – Миколаїв: МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2022. 156 с.
3. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 78 с.
4. Сущенко Л. П., Мерзлікіна О. А., Кузьменко В. Ю. Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Вступ до спеціальності» освітньо-професійної програми «Фітнес і фізкультурно-спортивна реабілітація» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього рівня першого (бакалаврського) освітнього ступеня бакалавр. Запоріжжя : Крокус, 2023. 40 с.

Олександр ШКОДИЧ

*здобувач 1 курсу магістратури
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет*

Науковий керівник:

Роман ГАХ

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет*

СУЧАСНІ ЗАСОБИ В МЕТОДИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ МЕТАЛЬНИКІВ ДИСКУ

Для досягнення значних результатів у легкій атлетиці необхідна багаторічна, систематична робота, спрямована на розвиток рухових якостей, оволодіння технікою видів спорту та виховання психологічної стійкості. Як правило, високих результатів досягають спортсмени, які розпочинають тренування в ранньому віці та продовжують їх протягом усього життя. Зміст навчально-тренувальних занять, методи, форми та їх організація суттєво змінюються протягом багаторічної підготовки легкоатлетів [2].

Багаторічну підготовку легкоатлетів слід планувати з урахуванням їхнього вікового розвитку та особливостей універсальної легкоатлетичної

програми. При цьому важливо не перевищувати межі фізіологічних можливостей спортсменів, які займаються різними видами легкої атлетики [3].

З метою оптимізації підготовки майбутніх олімпійців пропонується використовувати «вікову класифікацію» легкоатлетичної програми. Ця класифікація узагальнює всі види легкої атлетики з урахуванням вікових особливостей спортсменів. Її можна використовувати для планування підготовки з урахуванням оптимального віку, що дозволить диференціювати багаторічну підготовку в різних групах [1].

З метою вирішення цього завдання в тренувальний процес легкоатлетів можуть бути впроваджені спеціальні вправи та тренажерні пристрої. Їх цінність полягає в можливості цілеспрямованого впливу на окремі м'язи або їх групи. За результатами наукових досліджень, навантаження при виконанні таких вправ на весь організм є відносно невеликим, що дозволяє суттєво підвищити обсяг та інтенсивність швидко-силового тренування. Додатковою перевагою є можливість точного дозування та обліку виконуваних вправ.

Класифікація спеціальних силових вправ ґрунтується на їхньому впливі на м'язи різних частин тіла. Це дозволяє підібрати оптимальний комплекс вправ для розвитку конкретних м'язових груп. Спеціальні силові вправи поділяються на чотири основні групи: для м'язів рук, тулуба, ніг та загально-силові. Кожна група вправ має свою специфіку та спрямована на розвиток певних м'язових якостей. При виборі комплексу спеціальних силових вправ важливо враховувати мету тренування, рівень підготовки спортсмена та його індивідуальні особливості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дух Т. І. Спрямованість засобів тренування легкоатлетів попередньої базової підготовки / Дух Тетяна Ігорівна, Савчин Софія Євгенівна // Formation of innovative potential of world science: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference (May 7, 2021. State of Israel). – Tel Aviv : European Scientific Platform, 2021. – Vol. 2. – P. 130–131.
2. Гребенюк О. В. Удосконалення фізичної та технічної підготовленості легкоатлетів 16–18 років : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту (д-ра філософії) : 017 / Гребенюк Олег Вікторович. – Дніпро, 2020. – 227 с.
3. Козлов К. В. Структура і зміст підготовки легкоатлетів у першій стадії багаторічного вдосконалення : автореф. дис. ...канд. наук. з фіз. виховання : [спец.] 24. 00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Козлов Кирило Валерійович; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2020. – 25 с.
4. Мохаммед Ф. Р. Реалізація інтенсивного підходу до участі кваліфікованих спортсменів у змаганнях у системі річної підготовки (на матеріалі легкої атлетики) : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Мохаммед Фахмі Рабін ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2021. – 23 с.

Наталія БЕЗПАЛОВА
*кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнський національний університет*
Василь ВАСИЛЬКІВСЬКИЙ
*здобувач 1 курсу магістратури
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»
Західноукраїнський національний університет*

ФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПРОЯВУ АДАПТАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ В ОРГАНІЗМІ

Адаптація (від лат. *adaptatio* - пристосування) у такому вигляді позначає здатність усього живого пристосовуватися до умов зовнішнього середовища. Адаптація виступає як властивість організму, яка забезпечується автоматизованими системами. У кожній із цих систем виділяється кілька рівнів адаптації – від субклітинного до органного. «Але її кінцевий ефект - підвищення стійкості системи до факторів зовнішнього середовища – зберігається на кожному з рівнів. Адаптація містить у собі ефективну, ощадливу й адекватну пристосувальну діяльність організму до впливу різних чинників. В адаптації виділяються дві протилежні особливості. З одного боку, це виразні зміни, які тією чи іншою мірою зачіпають усі системи організму, а з іншого боку – це збереження гомеостазу, переведення організму на новий рівень функціонування за обов'язкової умови – збереження динамічної рівноваги» [3].

«Розглядаючи процеси адаптації необхідно відзначити два складових чинники:

- прояв адаптації відбувається під впливом подразника, що діє впродовж деякого часу, від кількох хвилин до багатьох поколінь;
- характеризується адаптація адекватними порушеннями в функціональних системах організму (включно з морфологічними), які відбуваються внаслідок змін зовнішнього середовища».

Розрізняють дві стадії адаптації: функціональну та морфофункціональну адаптацію.

Науковці розрізняють генотипічну та фенотипічну адаптацію.

«Адаптація генотипічна, що лежить в основі еволюції, є процесом пристосування до умов зовнішнього середовища популяцій (сукупності особин одного виду) за допомогою спадкових змін і природного добору та відбувається впродовж кількох поколінь» [1].

Адаптація фенотипічна – пристосувальний процес, який розвивається в індивіду впродовж життя у відповідь на дію різних чинників зовнішнього середовища.

Розрізняють такі стрес-фази:

1. Фаза орієнтувальна, або фаза тривоги. Під впливом АТГ відбувається викид адреналіну. Спостерігається збільшення ЧСС, збільшення ХОК,

збільшення ЧД, збільшення ХОД, ДО. Відбувається розпад тригліцеридів, лейкоцитоз, тромбоцитоз. Після того, як організм визначиться з характером загрози, настає друга фаза.

2. «Резистентна фаза або фаза стійкості. Відбувається нормалізація рівня адреналіну, збільшується кількість кортизолу (гормон кори надниркових залоз) – протизапального гормону. Під його впливом збільшується синтез білка, що називається станом резистенції» [3].

3. Фаза виснаження. Відбувається виснаження роботи надниркових залоз, зменшується товщина коркового шару, мозкового шару.

Механізми адаптації відбуваються внаслідок повторних дій стресу. Процес адаптації за механізмами розвитку поділяють на термінову та довготривалу адаптації.

Як визначення – термінова адаптація – це процес термінового функціонального пристосування організму до виконуваної ним роботи.

«При довготривалій адаптації – проходить процес структурних перебудов в організмі, який відбувається внаслідок накопичення в ньому ефектів багаторазового повторення термінової адаптації» [2].

ЛІТЕРАТУРА

1. Лемак О., Корсак О., Султанова І., Іванишин І., Арламовський Р., Фірка А. Особливості фізичного стану підлітків з різним рівнем фізичного розвитку // *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2020. №35. С. 48-59.

2. Пятисоцька С.С., Жерновнікова Я.В. Впровадження методики диференціації фізичних навантажень у фізичному вихованні учнів 7-х класів з урахуванням рівня біологічного розвитку // *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О.В. Тимошенка. 2018. Вип.7(101)18. С.76–79.

3. Ткачук В.Г., Похолодчук Ю.Т. Загальні основи фізіології, фізіологічної культури і спорту. К. : 2018. 109 с.

Андрій ВЕРЦІМАГА

*старший викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет*

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

За характером фізіологічної направленості дихальні вправи можна умовно розділити на такі групи: 1) правильне дихання в спокої; 2) мобілізація дихання при стартовому стані та розминці; 3) дихання при подоланні мертвої точки; 4) дихання при втомі і відновленні. Вказані групи дихальних вправ є загальними для всіх видів м'язової роботи. За характером стереотипів дихальні вправи поділяють на циклічні (ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді і т.д.), ациклічні (при силових та швидко-силових вправах) і змішані (гімнастичні, акробатичні вправи, фігурне катання і т.д.).

Засвоєння навиків і вмінь вільного дихання базується на знаннях фізіологічних механізмів регуляції дихання і закономірностей формування дихальних стереотипів при м'язовій роботі.

«В останній час дуже багато уваги звертають на вивчення так званого паттерна дихання, тобто співвідношення глибини і частоти дихання, швидкості інспіраторних та експіраторних потоків. Вивчення механізмів і показників вільної регуляції дихання дозволяє ближче підійти до пізнання нервових механізмів, регулюючих фази дихального циклу, вентиляції легень» [2].

«Вияснені нейрофізіологічні механізми, що забезпечують організацію дихального циклу і відповідальні за його перебудову в співвідношенні із змінами зовнішніх умов та внутрішнього стану організму. Поряд з адекватним об'ємом вентиляції керуючі механізми повинні забезпечувати оптимальний режим роботи дихальних м'язів при мінімальному вивільненні енергії на акт вдиху та видиху» [1].

Методика формування навиків правильного дихання формується за умови сучасних уявлень про нейрофізіологічні механізми регуляції дихання, паттерне дихання, фазової структури дихального циклу. Її арсенал включає цілий комплекс обов'язкових (базових) навиків та умінь, яких відносяться:

1. Уміння самостійно керувати актами вдиху та видиху по довжині і швидкості її виконання;
2. Володіння умінням переривчастого, пульсуючого дихання;
3. Уміння затримати дихання на визначений час (самостійна затримка дихання на різних фазах і рівнях ЖЄЛ);
4. Уміння здійснювати задану величину ЖЄЛ і МОД (самостійно керувати об'ємом вдиху і видиху, МОД);
5. Володіння навиками різних типів дихання: грудного, черевного, змішаного (повного) [1].

В процесі навчання руховими діями проходить формування дихальних і серцево-судинних стереотипів. Вегетативне забезпечення завжди відстає від рухових дій, не завжди співпадає з фізичними навантаженнями. При постановці правильного дихання потрібно звернути увагу на вікові і статеві, анатомо-фізіологічні особливості, рівень фізичного розвитку, стан здоров'я і фізичну працездатність, функціональний стан організму і, частково його дихальної системи [4].

ЛІТЕРАТУРА

1. Кай – Міхаель Бе «Легені. Дивовижний світ нашого дихання» Україна Наукова. К. 2021.
2. Романова М. «Дихальна гімнастика для здоров'я та довголіття» Vivat, 2020.
3. Юлія Еметс-Доброносова «Система дихання» Ultra light, Київ, 2021.

ВИКОРИСТАННЯ GOOGLE-СЕРВІСІВ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

Сучасна ситуація в Україні загалом та в системі вищої освіти зокрема, складається таким чином, що процес підготовки фахівців з фізичної культури і спорту потребує розширення методичних прийомів викладачів, удосконалення методики викладання, внесення змін у зміст освітніх компонентів та активізація студентської молоді під час навчальних занять.

Впровадження цифрових технологій в освітній процес дозволяє відкрити нові можливості для диференціації та індивідуалізації навчання, сприятиме розвитку та закріпленню у здобувачів вищої освіти самостійного мислення та інших soft-skills.

Тому, особливе місце в підвищенні якості освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, забезпечення її конкурентоспроможності на динамічному ринку праці повинно передбачати цифровізацію навчального процесу.

Одним з елементів цифровізації є використання широкого спектру Google-сервісів, які можуть бути корисними для здобувачів вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. Google-сервіси можуть бути цінним інструментом для здобувачів вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, які допоможуть знайти інформацію, спілкуватися з іншими людьми, навчатися та розвиватися [2].

Перевагами використання Google-сервісів є: відсутність прив'язки до робочого місця; високий захист даних; доступ з ПК малої потужності; мало витрат на адміністрування на матеріальне забезпечення; різноманітність видів навчальної діяльності (оцінювання, он-лайн тестування, контроль) [1].

Варто зазначити, що використання Google-сервісів є безкоштовним. Клієнт має доступ до всіх базових можливостей сервісу без обмежень використання у часі. При реєстрації користувач отримує доступ до всіх сервісів з одного аккаунта [3].

Наведемо результати опитування здобувачів освітньо-професійних програм «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти, які відзначили важливість використання цифрових сервісів у навчанні, та виокремили наступні їх переваги: **гнучкість** (студенти зазначили, що зможуть навчатися у власному темпі та в зручний для них час); **доступність** (інформаційно-комунікаційні сервіси переважно доступні з будь-якого місця, де є підключення до Інтернету); **персоналізація** (студенти відзначили, що можуть персоналізувати своє навчання, вибравши курси та навчальні матеріали, які відповідають їхнім інтересам та потребам); **інтерактивність** (багато цифрових сервісів пропонують інтерактивні навчальні матеріали, такі як відео, вікторини та дискусійні форуми).

Повновагомо можна стверджувати, що Google-сервіси на даний момент є повноцінним, обов'язковим освітнім інструментом, що дозволяє викладачу закладу вищої освіти створювати власний віртуальний простір та формувати у здобувачів вищої освіти власне навчальне середовище.

Однак важливо зазначити, що цифрові сервіси не можуть повністю замінити очні заняття. Практичне навчання та особиста взаємодія з викладачами та однокурсниками все ще є важливими компонентами підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту.

Важливо також зазначити, що не всі діджитал сервіси однаково створені. При їх виборі важливо враховувати потреби закладу вищої освіти та здобувачів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Язловецька О. В. Інноваційні технології в системі фізичного виховання школярів. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2022. № 205. С. 224–229.
2. Bannikov, V., Kanstantsin, Z., Siasiev, A., Ivanenko, R. Saveliev, D. (2022). Computer science trends and innovations in computer engineering against the backdrop of Russian armed aggression. *International Journal of Computer Network and Information Security*. № 22 (9). P. 465–470.
3. Hunko, I. (2023). Software testing in 2023: new trends and challenges. *Herald of Kyiv Institute of Business and Technology*. № 49 (1-2). P. 25–36.

Віктор ГНАТІВ

*студент групи ФКСм-11,
Західноукраїнський національний університет,*

Едуард МАЛЯР

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет*

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Одним із важливих факторів в оптимізації навчально-тренувального процесу юних спортсменів на думку багатьох фахівців є індивідуалізація навчання та виховання [3, 5].

Індивідуальний підхід, розглядається в сучасній педагогіці як один з найважливіших принципів навчання і виховання, визначається як діяльність тренера, яка передбачає вибіркове підпорядкування найближчих цілей і з ними сторін змісту, методів і організаційних форм навчально-виховної роботи особистісним особливостям вихованців [6].

Індивідуальний підхід передбачає знання індивідуальності кожного учня, «..того особливого, неповторного, що відрізняє одну людину від усіх інших і включає природні, соціальні, фізичні та психічні, вроджені та набуті властивості» [5]. Індивідуальний підхід ґрунтується на комплексному вивченні здібностей та можливостей юного спортсмена, виділенні ознак і якостей,

вдосконалення яких найбільшою мірою сприятиме досягненню високих спортивних результатів [3].

Величезну роль індивідуалізації спортивної діяльності спортсменів відводить В. М. Платонов. Він зазначає, що «...основною стратегією тренувального процесу має бути не згладжування індивідуальності, а, навпаки, розвиток сильних сторін організму та особистості спортсмена як провідної умови розвитку їхніх індивідуальних особливостей для досягнення рекордних результатів. Для цього слід застосовувати впливи, здатні повною мірою виявити та посилити всі індивідуальні можливості тих, хто займається, специфічні переваги його обдарованості» [6].

На ранніх етапах підготовки (етап попередньої підготовки та початкової спеціалізації) особливо важливо виявити морфологічні особливості тих, хто займається, їх відповідність конкретним вимогам виду спорту. Вивчити сенситивні періоди у світлі розвитку основних фізичних якостей, здатність до навчання різних вправ, типологічні властивості нервової системи, темперамент [3].

На пізніших етапах (етап поглибленого спортивного тренування та спортивного вдосконалення необхідно вивчати індивідуальні характеристики у всій їх сукупності. Результати досліджень фахівців наочно ілюструють що «...у розвитку фізичних якостей спортсмени поділяються за індивідуально-груповими характеристиками, генетично закладеним у тому організмі» [4].

Дослідники пов'язують індивідуальні особливості юних спортсменів з «...особистими пристосувальними, адаптивними можливостями до тих чи інших тренувальних впливів. При цьому характер тренувальних впливів молодих бігунів повинні бути адекватними механізмам довгострокової адаптації - не перевищувати необхідних резервів функціональних систем» [1].

Фахівці пов'язують принцип індивідуалізації із проблемою вибору спортивної спеціалізації. На думку дослідників «...ціна помилки при виборі спеціалізації юних спортсменів при невідповідності індивідуальної схильності зобов'язує всіляко намагатися уникати їх» [7].

Деякі автори вважають, що «...індивідуалізуючи тренувальний процес, необхідно суворо підходити до відбору дітей і підлітків вже на перших етапах тренувального процесу і продовжувати його поетапно до вищої спортивної майстерності» [5]. І тому, фахівці пропонують систему контрольних вправ для майбутніх бігунів на середні дистанції 12-13 років: біг 5,9-6,2 км для хлопців та біг 5,5-5,8 км для дівчат за 35 хв.[1, 2].

При реалізації індивідуального підходу в організації тренувального процесу фахівці рекомендують використовувати такі установки: аналіз вікової індивідуальності (відповідності паспортного віку біологічному, облік сенситивних періодів формування фізичних якостей психофізіологічне дозрівання організму та ін); відповідність резервних можливостей рівню підготовленості (спортивний стаж, відповідність рівня розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей етапу тренування, співвідношення розвитку основних фізичних якостей, техніко-тактичної підготовки та ін.); аналітико-комплексне вивчення вихованців (успішність спортивної діяльності, особистісно-соціальну стійку інтегральну підготовленість та інших.); різнорівневий підхід до оцінки різних

сторін підготовки спортсмена (виявлення здатності до реалізації функціональних можливостей, психологічних якостей) [3, 4, 6].

Таким чином, індивідуалізація навчально-тренувального процесу вже на початковому етапі підготовки юних спортсменів набуває великого значення і передбачає необхідність організації навчально-тренувальних занять на основі глибокого обліку індивідуальних особливостей кожного з вихованців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Байдюк М. Ю., Галан Я. П., Молдован А. Д. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник. / Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. 184 с.
2. Гах Р. В., Сапрун С. Т. Бігові види легкої атлетики: навчально-методичний посібник / Тернопіль: ЗУНУ, 2023. 106 с.
3. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посібник. Чернівці: Чернівець. Нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 112 с.
4. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 32 с.
5. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Особливості спортивного відбору, орієнтації та селекції у процесі спортивної підготовки: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2024. 24 с.
6. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник / К. Перша друкарня, 2021. 672 с.
7. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К., 2013. 136 с.

Віктор ГОЛОВАЧ

студент групи ФКС-11,

Західноукраїнський національний університет,

Едуард МАЛЯР

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,

Західноукраїнський національний університет

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИМ ДІЯМ ЮНИХ БОРЦІВ

Складові навчання варіативної техніки кидків, способи тактичної підготовки, а також засоби, що забезпечують проведення прийомів залежать від варіативності «входу в прийом», який залежить від: різних способів тактичної підготовки, різних видів захватів, різноманітних вихідних положень [2]. У даній роботі розглянемо застосування варіативної техніки при виконання кидка «млин».

На початку виконання цього прийому велике значення має різні варіативні захвати суперника.

«Захвати в однойменній стійці: шиї збоку і різнойменного плеча спереду; руки обома руками спереду; за шию зверху і плече різнойменної руки знизу або зверху» [2].

«Захвати в різнойменній стійці: руки обома руками збоку; однієї руки спереду двома руками; різнойменної руки зверху і зап'ястя» [1].

Важливе значення у навчанні техніко-тактичних дій юних борців має індивідуальна техніка кожного кидка. «Постановка ніг при підході до млина: а) поставити будь-яку ногу на ступню між ніг суперника, іншу на коліно; б) присівши на обидві ступні; в) на обидва коліна» [2].

Захоплення: руки за різнойменне плече. Дії: ривком за плече на себе вивести суперника з рівноваги, одночасно з кроком вперед, поставивши ногу на всю стопу між ніг суперника, як можна глибше пірнути головою під плече захопленої руки. З кроком далекої ногою вперед, поставити її на коліна і, захопивши однойменною рукою суперника за стегно зсередини, сильно натягнути захоплену руку суперника на свою шию, щільно притискаючи свій лікоть до тулубу. «...Повернувши голову в сторону кидка, випрямити тулуб, не опускаючи тазу, і, відштовхнувшись попереду стоячою ногою в сторону, потягнути за плече суперника в бік - вгору і, відриваючи суперника від килима, скинути його зі своїх плечей вперед - в сторону» [1].

Способи тактичної підготовки з попереднього захоплення (в щільному контакті): розкриття, маневрування, виведення з рівноваги.

Способи тактичної підготовки з дистанції при зближенні: сковування, розкриття, обман, обман-загроза [2].

«Засоби, що забезпечують підготовку кидка млином:

1) виконати захват за плече і шию збоку і за рахунок маневрування по килиму викликати суперника на себе;

2) імітувати (виконати помилковий) кидок через спину підхопленням;

3) імітувати підсічку;

4) атакуючий, захопивши за голову зверху, згинає суперника вниз, іншою рукою віджимає різнойменну ногу в сторону, погрожуючи йому перекладом в партер, тим самим змушуючи його розкритися;

5) виконати імітацію входу в ноги;

6) провести помилковий нирок під руку» [1].

Висновок. Грунтовне засвоєння варіативної техніки у вільній боротьбі є ключовим елементом успішної виступу. Процес навчання варіативним технічним прийомам вимагає від спортсмена глибокого розуміння технічних аспектів та належної практики для досягнення високого рівня майстерності. Ефективність та точність виконання цих рухів має вирішальний вплив на результат поєдинку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо– юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В. І. Шандригось, В. В. Яременко, В. Ю. Чікало, Р. В. Первачук, М. В. Латишев. Київ: АСБУ, 2019. 145 с.

2. Спортивні єдиноборства (боротьба) з методикою викладання: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Уклад.: С. В. Гребенніков. Київ: КНУБА, Талком, 2023. 26 с.

Анастасія ГРИМАК
*студентка групи ФКС-11,
Західноукраїнський національний університет,*

Едуард МАЛЯР
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ІНДИВІДУАЛЬНИМИ ТА КОМАНДНИМИ ДІЯМИ ФУТБОЛІСТІВ

Футбол – це командний вид спорту, де успіх залежить не лише від майстерності окремих гравців, але й від злагодженої роботи всієї команди. Ця злагодженість досягається за рахунок поєднання індивідуальних та командних тактичних дій [2].

Індивідуальна тактика – це стратегія поведінки футболістів, яка полягає на вміння адаптувати свою гру до конкретних ситуацій на полі, як з м'ячем, так і без нього, з метою досягнення ефективного результату для команди [1].

У футболі кожен гравець має свої обов'язки та можливості, як з м'ячем, так і без нього, що може відігравати ключову роль у результативності гри. Насамперед, важливе активне переміщення, коли м'яч не у володінні, включає пошук простору та відволікання опонентів задля створення сприятливих умов товаришів по команді [3]. Кожен гравець має свою унікальну роль у команді і ця унікальність, дозволяє футболісту у звичній для себе зоні, швидше орієнтуватися в ігрові обставини і працювати ефективно із партнерами по команді. Його гра одразу покращується, адже проявляється свій тактичний рівень та ефективність на полі. Знання про те, як поводитись на полі з м'ячем дозволяє бути творцем на грі. Тож дії з м'ячем такі, як фінти, передачі: дозволяють розпочати атаку або зберегти м'яч у команди, ведення: допомагають у подоланні оборони завдяки обманним рухам та завершенням атаки, яке завершується ударом по воротах [3].

З іншого боку, командна тактика – полягає у спільній колективній взаємодії з метою зменшення ігрового простору для дій суперника і обмеження ударів в площину воріт чи навпаки подолання їхньої ж оборони [1].

Завдання команди при володінні м'ячем, буде полягати у прориві захисних ліній суперника, щоб створити голевий момент. Це робиться за допомогою швидких контратак або послідовний наступ, залежно від ситуації в матчі та тактичних рішень тренера. Однак, якщо м'яч втрачено, всі гравці негайно переходять в оборонну позицію, щоб перехопити м'яч і не дати супернику атакувати [2].

Загальний підхід до командної тактики в обороні передбачає ряд стратегій та методів, спрямованих на забезпечення ефективного захисту воріт і запобігання атакам суперника [1].

Для забезпечення ефективного захисту, команди використовують різні системи захисту. Розрізняють наступні системи захисту: персональну, зонну та комбіновану.

Персональна зона або система опіки передбачає, що кожен гравець особисто відповідає за дорученого суперника і контролює його дії, незалежно від того, володіє він м'ячем чи ні. Це дозволяє контролювати простір на полі і зменшує можливість прориву захисної лінії [1].

Зонна система захисту, базується на розділенні поля на певні зони, кожна з якими контролюється кількома гравцями. Це дозволяє краще охопити простір на полі і не дозволяє противнику атакувати в певних зонах

«Комбінована система захисту поєднує в собі елементи як персонального, так і зонного захисту дозволяючи гравцям ефективно грати не тільки проти конкретний суперників, але й у визначених зонах на полі. Це відкриває тактичні можливості команди та дозволяє їм адаптуватися до різних ігрових ситуацій» [2].

Індивідуальна дія одного гравця, така «...як фінт або передача, може стати імпульсом для командної реакції, такої як організований наступ або швидка зміна напрямку гри. Завдяки цій взаємодії гравці реалізують стратегічний план команди, використовуючи свої індивідуальні навички та здібності для досягнення загального успіху» [2].

Результативність та ефективність гри у футбол забезпечується завдяки збалансованій взаємодії між індивідуальними та командними тактичними діями. Ця взаємодія базується на розумінні загальних цілей команди та вмінні кожного гравця внести свій внесок у досягнення цих цілей. Взаємозв'язок між індивідуальними та командними тактичними діями утворює фундамент для успіху команди на полі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Дядечко І. Є., Горбуля О. В. Футбол з методикою викладання : практикум до лабораторних занять для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра освітньо-професійних програм «Фізичне виховання» і «Спорт». Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2020. 60 с.

2. Осадець М. М., Байдюк М. Ю. Основи тактичної підготовки у футболі: навч. посібник / Чернівці ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2021. 28 с.

3. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): навч.-метод. посібник / укл. Ю. Ю. Мосейчук, С. В. Дарійчук. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.

Віктор ГУМЕННИЙ
*здобувач 2 курсу бакалаврату
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет*

Науковий керівник:
Роман ГАХ
*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет*

ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА ОРГАНІЗМ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Плавання – це доступний та ефективний вид спорту, який підходить людям будь-якого віку та рівня підготовки. Воно дозволяє приємно проводити час та сприяє зміцненню імунітету.

Українські та зарубіжні науковці стверджують, що регулярні заняття у воді допомагають зняти стрес і дратівливість адже завдяки плаванню нервова система заспокоюється, а людина стає більш емоційно стійкою. Заняття плаванням поліпшують координацію. У воді тіло відчуває зовсім інші відчуття, тому доводиться вчитися по-новому керувати своїми рухами. Це покращує координацію та загальну моторику. Регулярні заняття зміцнюють організм людини, оскільки відбувається задіяння всіх груп м'язів, роблячи їх сильнішими та витривалішими [3]. Також воно покращує роботу серця, легенів та кровоносної системи. Ще одним позитивним моментом занять у воді є підвищення витривалості організму. Завдяки плаванню м'язи отримують більше кисню, що робить їх більш витривалими. Це дозволяє людині довше тренуватися без втоми. Плавання сприятиме спаленню калорій. За одну годину плавання можна спалити до 500 калорій. Заняття у воді сприятимуть поліпшенню сну. Воно допомагає розслабити тіло та розум, що може призвести до покращення якості сну [2].

Вплив плавання на організм можна порівняти з комплексною програмою оздоровлення. Вже через кілька тижнів регулярних занять студенти закладів вищої економічного профілю зможуть відчувати себе краще, а через кілька місяців почнуть помічати значні зміни у своєму самопочутті та фізичній формі.

Варто відзначити важливу роль у плаванні правильності дихання, оскільки це ключовий аспект плавання, адже воно забезпечує організм необхідним киснем. Через тиск води на тіло та те, що рот і ніс часто перебувають під водою, дихати під час плавання складніше, ніж на суші [1].

Для ефективного плавання важливо освоїти правильну техніку дихання. Варто дотримуватися наступних рекомендацій тренерів-практиків:

- вдих: здійснюється ротом над водою, коли голова піднімається. Важливо вдихати швидко та глибоко;

- видих: здійснюється ротом або носом під водою, повільно та плавно;
- координація: важливо синхронізувати дихання з рухами тіла.

Правильне дихання під час плавання сприятиме:

- збільшенню життєвої ємності легенів: це означає, що студенти можуть вмістити більше повітря в легені, що покращує надходження кисню до організму;
- зміцненню м'язів дихання: регулярні тренування під час плавання роблять м'язи дихання сильнішими та витривалішими;
- поліпшенню роботи серцево-судинної системи: правильне дихання допомагає знизити тиск крові та покращити кровообіг;
- підвищенню витривалості: більше кисню в організмі дозволить студенту тренуватися довше без втоми.

Плавання має ще одну незаперечну перевагу: воно охолоджує організм значно ефективніше, ніж інші види спорту.

На відміну від занять на суші, де для охолодження розігрітих м'язів потрібне потовиділення, у воді тіло охолоджується самою водою. Вода в чотири рази ефективніше відводить тепло, ніж повітря, тому вам не потрібно витрачати додаткові зусилля на терморегуляцію.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грузевич І. В. Теорія і методика викладання плавання у закладах освіти : навч.-метод. посібник / Ірина Володимирівна Грузевич. – Вінниця : Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2021. – 120 с.
2. Глухов І. Алгоритм програмування занять з плавання студентів з різним рівнем плавальної підготовленості / Глухов Іван, Дробот Катерина, Пітин Мар'ян // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2023. – № 3. – С. 17–24.
3. Журавльов Ю. Г. Підвищення фізичного стану студентів в процесі секційних занять з плавання з елементами аквааеробіки : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Журавльов Юрій Геннадійович ; Придніпровська держ. акад. фіз. культури і спорту. – Дніпро, 2019. – 24 с.
4. Звонар В. В. Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання : навч. посіб. / Звонар В. В., Петрушко М. І., Мордвінцев Г. О. – Ужгород, 2021. – 90 с.
5. Rola pływania w rozwoju dziecka / Paulina Kreft, Dariusz Skalski, Alicja Peczak-Graczyk, Piotr Makar, Natalia Semenova // Ratownictwo wodne, sport pływacki i kultura fizyczna w teorii i praktyce / ed. by Makar P., Skalski D., Peczak-Graczyk A. – Gdansk : Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, 2021. – T. 8. – S. 107–116.

Олег ДЖАВАЛА
*здобувач I курсу магістратури
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет*

Науковий керівник:
Роман ГАХ
*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет*

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ЕТАПУ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У СУЧАСНОМУ ФУТБОЛІ

Важливим завданням у спорті вищих досягнень є виявлення талановитих дітей, які мають потенціал для успішних виступів на міжнародній арені. Це питання потребує комплексного підходу з урахуванням організаційних, педагогічних, соціально-економічних та етичних аспектів.

Наразі тренерами у поєднанні з науковцями використовується широкий спектр методів підготовки юних спортсменів. Перевага надається ігровому методу виконання вправ, який робить тренування більш динамічним та цікавим. Окрім того, застосовуються різноманітні засоби та методи, підібрані відповідно до конкретного виду спорту.

Науковці рекомендують у навчально-тренувальному процесі з юними футболістами звертати увагу на наступні декілька ключових моментів, які підкреслимо: а) виявлення талантів: створення ефективної системи пошуку обдарованих дітей, які мають схильність до спорту; б) комплексний підхід: врахування всіх аспектів підготовки юних спортсменів, включаючи рухову, технічну, психологічну та тактичну підготовку; в) застосування ігрового методу: використання ігрових елементів у навчально-тренувальному процесі для підвищення мотивації та зацікавленості юних спортсменів; г) індивідуалізація: підбір методів та засобів підготовки відповідно до індивідуальних особливостей кожного спортсмена; д) науково-практична основа: застосування наукових знань та передового досвіду в підготовці юних спортсменів-футболістів [2].

Вдосконалення системи підготовки у спорті вищих досягнень є запорукою успішного виступу українських спортсменів на міжнародній арені. Це потребує постійної роботи тренерів, науковців та керівників спортивних організацій.

Існує багато наукових робіт, присвячених питанням фізичної та технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі. Тренерами дитячо-юнацьких шкіл використовуються наступні методичні підходи до вирішення завдань підготовки футболістів-початківців: а) послідовний: спочатку розвиваються рухові якості, а потім йде навчання основ техніки; б) паралельне застосування: удосконалення рухових якостей та вивчення технічних елементів відбуваються одночасно [1].

Зазначимо, що вибір методу залежить від віку, рівня підготовки та індивідуальних особливостей юних футболістів. Варто зауважити, що зростання вимог до підготовки юних футболістів потребує вдосконалення програм тренувань. При цьому важливо враховувати наступні моменти: – тренер повинен застосовувати сучасні навчально-методичні розробки; – індивідуальні особливості футболістів повинні повновагомо враховуватися під час планування навчально-тренувального процесу.

Правильно підібрана програма тренувань допоможе юним футболістам закласти міцний фундамент для подальшого розвитку, досягти високих спортивних результатів та уникнути травм. Тому тренерам слід постійно вдосконалювати свої наукові знання та професійні навички, щоб давати юним футболістам найкращу підготовку.

Сучасна система підготовки юних спортсменів складається з чітко окреслених, але взаємопов'язаних елементів: **а) багаторічна підготовка:** цей етап поділяється на відносно самостійні періоди, кожен з яких має свої цілі та завдання; **б) річна підготовка:** цей етап планується протягом одного року і включає в себе підготовку до змагань, сам змагальний період та відновлення після нього; **в) середні цикли (мезоцикли):** періоди тренувань тривалістю від 3 до 6 тижнів, які мають свою специфіку та спрямовані на розвиток певних якостей спортсмена; **г) малі цикли (мікроцикли):** тижневі періоди тренувань, які складаються з окремих тренувальних занять; **д) тренувальні заняття:** основна ланка тренувального процесу, де спортсмен виконує різні вправи та завдання [3].

Завдяки значним науковим досягненням та передовій практиці сучасні спортсмени можуть виступати на найвищому рівні протягом значно довшого часу [1]. Для цього важливо правильно спланувати багаторічну підготовку, враховуючи вікові особливості спортсмена. Наведемо коротку характеристику вікових зон розвитку:

- вікова зона перших великих успіхів: період, який зазвичай припадає на юний вік, коли спортсмен здобуває перші значні перемоги;
- вікова зона оптимальних можливостей: пік спортивної форми, коли спортсмен може досягати найвищих результатів;
- вікова зона підтримки високих результатів: на особливу увагу на цьому етапі потрібно звернути на правильність тренувань та системи відновлення, щоб якомога довше зберегти високий рівень майстерності.

Таким чином, правильно спланована та організована система підготовки дозволяє юним спортсменам розкрити свій потенціал та досягти найвищих результатів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дедишин І. Удосконалення тактичного мислення у футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень / Ігор Дедишин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. – Вип. 27, т. 2. – С. 72–73.
2. Дулібський А. В. Спортивний відбір, селекція та ігрова орієнтація футболістів у Бельгії / Дулібський А. В. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15.

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2021. – Вип. 7(138). – С. 50–57.

3. Корягін В. Оцінка ефективності системи підготовки юних спортсменів. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 7 (25). С. 138–143.

4. Оніщук Л., Баштовенко О. Інтегрований підхід до управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 15 (33). С. 400–412.

5. Тищенко В. О., Лисенчук Г. А. Аналіз сучасних підходів до використання інноваційних технологій для вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки в спорті. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. № 6 (114). С. 99–104.

Валентин ЗАЛІЗНЯК

студент групи ФКСм-11

Західноукраїнський національний університет,

Неля МАЛЯР

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,

Західноукраїнський національний університет

ОРГАНІЗАЦІЯ ПІДГОТОВКИ МОЛОДИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

Необхідність індивідуального підходу до побудови навчально тренувального процесу і юних, і кваліфікованих спортсменів підкреслюється в ряді основних досліджень. Принципову основу цієї позиції становлять результати багаторічних спостережень за процесом удосконалення фізичної та інтелектуальної підготовки студентів у ЗВО [2, 3].

При цьому значне більшість фахівців дотримуються концепції гармонійного та поступового розкриття індивідуальних можливостей організму. Розроблено узагальнену схему, що встановлює зразкове співвідношення різнобічної та спеціалізованої підготовки спортсменів різного віку [1, 2, 4].

«У віці 16–18 років, тобто до початку періоду навчання у ЗВО завершується розвиток кардіо-респіраторної системи, значно підвищується стійкість до великих фізичних навантажень. У цей час відносний обсяг різнобічної фізичної підготовки може становити 40–45%, а спеціалізованої – приблизно 55–60%.» [1, 3].

Як відомо, «...спеціалізоване тренування починається приблизно з 15-річного віку, коли поступово збільшуються обсяг та інтенсивність тренування. На цьому етапі акценти тренування дедалі більше зміщуються з різнобічного фізичного розвитку виконання спеціалізованих вправ і технічних елементів. Першорядне значення набуває регулювання компонентів та обсягів тренувального навантаження» [2, 4].

Для командних видів спорту, включаючи баскетбол, важливо своєчасно виявити, в якій якості (ігровому амплуа) хоче спеціалізуватися гравець. Це визначає технічну спрямованість рухових дій, оптимізує процес ефективного оволодіння техніко-тактичними навичками, розвиває ігрове мислення, формує індивідуальний ігровий стиль [2].

Основи конструктивної технології підготовки молодих спортсменів, закладені у 70-х роках, отримали природний розвиток у подальших дослідженнях; розвиток методології тренування дозволив систематизувати довгострокові програми підготовки у баскетболі.

Аналіз наукових досліджень з урахуванням вимог та специфіки підготовки у баскетболі показує, що у 17–19 років у молодих баскетболістів відбувається становлення атлетичних навичок [1–3].

Необхідно також враховувати, що у віці 16–17 років підготовка молодих спортсменів стає дедалі більш спеціалізованою. До 16–17 років завершується етап освоєння простих індивідуальних техніко-тактичних дій, потім здійснюється поступовий перехід до освоєння складніших навичок комбінаційної гри [3, 5].

При цьому покращується координація рухів, специфічна гнучкість, формуються та вдосконалюються такі фізичні якості як спритність, швидкість (включаючи швидкість рухової реакції), сила (як один із «маркерів» фізіологічної адаптації), витривалість (аеробна та меншою мірою – анаеробна) на основі базової загальної витривалості, закладеної в більш ранньому віці [4, 5].

Таким чином, своєчасне виявлення ігрового амплуа молодого баскетболіста, як уже згадувалося вище, визначає шлях розвитку його функціональних та рухових якостей, сприяє цілеспрямованому впливу на системи та функції організму, дозволяє вибрати оптимальний шлях розвитку рухових якостей молодих баскетболістів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Горбуля В.Б. Баскетбол: Фізична підготовка: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх напрямів підготовки / Запоріжжя: ЗНУ, 2015. 91 с.
2. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Основи спортивної підготовки: Навчальний посібник / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 96 с.
3. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. Л. : ЛДУФК, 2015. 78 с.
4. Пащенко Н. О., Помещикова І. П., Чуча Ю. І., Чуча Н. І., Ширяєва І. В. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол. Навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2020. 201 с.
5. Цимбалюк Ж. О., Несен О. О., Мусієнко А. В., І. М. Юрченко. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навчально-методичний посібник. Харків : ХНПУ, 2022. 114 с.

Марія КУНЕВИЧ
*здобувачка I курсу магістратури
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет*

Науковий керівник:
Роман ГАХ
*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет*

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

З початком нового тисячоліття, на тлі піднесення національної само-свідомості та переосмислення культурних орієнтирів, в українській педагогіці акцентується увага на вихованні нового покоління особистостей. Цей процес ґрунтується на цілісному, систематизованому та організованому підході, покликаному дати відповідь на актуальні наукові та практичні виклики сучасної педагогічної науки. Мета цього процесу – сформувати дійсно досконалу, гармонійно розвинену особистість, здатну досягти успіху в динамічному світі.

Щоб ґрунтовно дослідити проблему фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти, необхідне неупереджене вивчення та оцінка існуючого в українській теорії та практиці досвіду. Це підтверджується нормативно-правовими документами та науковими працями, де чітко визначено мету освіти, а саме: розвиток людини як всебічно розвиненої особистості, найвищої цінності суспільства; розкриття талантів, інтелектуальних та рухових здібностей; виховання високих моральних якостей; формування свідомих громадян, здатних до активної участі у житті суспільства [5].

Саме фізичне виховання відіграє суттєву роль у досягненні цих цілей. Воно сприяє не лише зміцненню здоров'я та фізичному розвитку молоді, але й формує такі важливі якості, як дисципліна, відповідальність, прагнення до перемоги, командний дух [1].

Отже, неупереджене вивчення та аналіз вітчизняного досвіду фізичного виховання студентів є ключовим кроком у розробці ефективних методів та програм, що відповідають сучасним потребам освіти та суспільства.

З метою модернізації та вдосконалення системи вищої освіти в Україні протягом останніх років було прийнято низку законодавчих та нормативно-програмних актів [2]. Їх основними завданнями є: забезпечення автономії закладів вищої освіти, що дасть їм змогу гнучкіше реагувати на потреби ринку праці та суспільства; сприяння поєднанню освіти з наукою, завдяки чому студенти отримуватимуть не лише теоретичні знання, але й практичні навички, необхідні для роботи в реальних умовах; підготовка висококваліфікованих кадрів, здатних до інновацій та конкурентоспроможних на світовому ринку праці; створення умов для самореалізації особистості та розвитку її потенціалу;

задоволення потреб суспільства у фахівцях різного профілю [3]. Впровадження цих реформ сприятиме підвищенню якості освіти, зростанню престижу української освіти на міжнародній арені, зміцненню економіки країни та покращенню добробуту населення [4].

Важливо зазначити, що реформування вищої освіти – це складний і тривалий процес, який потребує постійного вдосконалення та адаптації до нових викликів.

Таким чином, покращення процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти необхідно зреалізовувати через удосконалення рухової та психологічної підготовки здобувачів, що дозволить підготувати їх до професійної діяльності та активного громадського життя. Також це дозволить врахувати індивідуальні особливості студентів та забезпечити оздоровчу спрямованість процесу фізичного виховання. Необхідно використовувати різні засоби рухового удосконалення та форми фізичної активності у процесі фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боднарчук О. Теорія і методика фізичного виховання : курс лекцій / Олена Боднарчук, Наталія Семенова, Маркіян Стефанишин. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. – 186 с.
2. Кошелева О. О. Оптимізація організаційно-методичних умов системи фізичного виховання у закладах вищої освіти : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Кошелева Олена Олександрівна ; Придніпровська держ. акад. фіз. культури і спорту. – Дніпро, 2019. – 25 с.
3. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: теоретико-практичний супровід до самостійної роботи студентів : навч. посіб. / Хома Т. В. – Ужгород : Говерла, 2020. – 104 с.
4. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. посіб. / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Ч. 1. – 215 с.
5. Чичкан О. А. Фізичне виховання у схемах : навч.-метод. посіб. / О. А. Чичкан, М. М. Кость. – Львів : ЛДУВС, 2021. – 104 с.

Віра КУРИЛЮК
*студентка групи ФКС-11,
Західноукраїнський національний університет,*

Едуард МАЛЯР
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет*

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Відповідно до етапу підготовки та поставлених завдань планується зміст спеціальної фізичної підготовки волейболістів. З огляду на це, її слід будувати наступним чином. В основному, під час тренування волейболісти займаються фізичною підготовкою від 30 до 50 хвилин в залежності від завдань навчально-тренувального заняття. Виконують вправи, які сприяють розвитку фізичних якостей, необхідних волейболісту та вдосконалюють ігрові навички [1].

«Основна увага приділяється швидкості, спритності і гнучкості. У дні матчів ці заняття можуть бути скорочені до 30 хвилин. У проведенні таких занять має переважати ациклічний метод тренування, оскільки цього вимагає специфіка гри. Важливо приділяти значну увагу розвитку у волейболістів периферичного зору» [2].

Основним завданням спеціальної фізичної підготовки є розвиток фізичних якостей та здібностей, необхідних для гри у волейбол. Спеціальна фізична підготовка допомагає підвищити рівень активності всього організму, що необхідно для покращення спортивних результатів [3]. Ходьбу і біг необхідно поєднувати зі стрибками, різноманітними рухами руками і тулубом, поворотами, зупинками, киданням і ловінням предметів різними способами. «Найбільш ефективні парні вправи в русі, як перенесення напарника удвох або поодиночі, ходьба на руках за допомогою партнера тощо. Вони сприяють розвитку сили, витривалості, спритності, вміння правильно витратити свої сили. Не слід забувати, що обов'язковими є вправи для розвитку технічної майстерності» [1].

Як приклад, вправи для розвитку сили м'язів, які беруть участь при виконанні прийому й передачі м'яча:

1. Відштовхування долонями і пальцями від стіни одночасно двома руками і поперемінне правою і лівою рукою.

2. Багаторазові кидки баскетбольного (футбольного, набивного) м'яча в стінку і ловіння м'яча, який відскочив від неї [2].

Вправи для розвитку сили м'язів, які беруть участь у «...виконанні нападаючих ударів:

1. Кидки набивного м'яча вагою 1 кг кистями: однією (правою чи лівою) рукою або обома з положення руки вгорі.

2. Стрибки на гімнастичні мати, стрибки з висоти 40-80 см з наступним стрибком вгору; стрибки з місця з відштовхуванням двома ногами та торканням

підвішеного м'яча, стрибки з розбігу з відштовхуванням однією або двома ногами» [3].

«Вправи для розвитку стрибучості:

1. Стрибки на одній нозі, з ноги на ногу та обома ногами на місці.
2. Стрибки з низького присідання. Те саме з невеликою вагою.

Вправи для розвитку спеціальної гнучкості:

1. Імітаційні вправи з великою амплітудою рухів з використанням малих обтяжень.

2. Вправи з партнером на опір і розтягування» [1].

Важливим також є підвищення щільності занять. Для цього доцільно всю команду розбити на кілька груп з урахуванням ступеня підготовленості кожного гравця. Це дозволить більш ретельно стежити за правильністю виконання вправ. Ось один з варіантів: перша група займається розвитком стрибучості, друга покращує нападаючий удар, третя відпрацьовує прийом і удар. І згодом ці групи змінюють завдання, щоб спортсмени розвивали усі якості рухові комплексно [2].

Спеціальна фізична підготовка повинна бути спрямована не тільки на підвищення рівня функціонального стану спортсмена, але й на розвиток спеціальних рухових якостей взаємопов'язаних з координаційними здібностями волейболіста для забезпечення надійного та ефективного виконання технічних елементів гри (силова подача, блокування, нападаючий удар, прийом та передача м'яча та ін.).

ЛІТЕРАТУРА

1. Вишневецький М. О., Хижняк А. А., Мирошніченко В. О. Волейбол: відбір, методика навчання, проведення змагань. Методичні рекомендації для студентів освітнього ступеня «Бакалавр» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ: НУБіП України, 2023. 50 с.

2. Жула В. П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2021. 58 с.

3. Морозовський О. Л., Безкоровайний Д. О., Четчикова О. І., Кравчук Є. В., Спеціальна фізична підготовка волейболістів : Навчальний посібник. Харків: Національний університет міського господарства ім. О. М. Бекетова, 2021. 129 с.

ЛІДЕРСТВО В СПОРТИВНІЙ КОМАНДІ

Спортивна команда – це завжди спортивна група. До складу такої групи входять не менше двох і не більше 25 осіб, об'єднаних спільними цілями спортивної діяльності, виконуваної під контролем тренера, інструктора, судді.

Спортивна команда виступає не тільки як об'єкт управління, але і як суб'єкт діяльності. У цій якості команда може виступати, якщо вона буде внутрішньо організована і мати певний ступінь інтеграції. У результаті самоорганізації в групі встановлюються відносини домінування і підпорядкування, впливу і прямування. Необхідність спільної і узгодженої, підпорядкованої однієї спільної мети діяльності спортсменів висуває потребу в керівництві командою. Керівником або лідером має бути людина, якій будуть підпорядковуватися інші члени команди.

Під лідером розуміють члена групи, що регулює міжособистісні відносини, які в групі носять неофіційний або неформальний характер. Під керівником на відміну від лідера розуміють людину, яка регулює офіційні міжособистісні відносини.

«Формальний лідер – людина, призначена керівництвом за наказом або розпорядженням для здійснення керівної функції в групі. Риси формального лідера втілює в собі тренер, хоча це не означає, що він у деяких життєвих ситуаціях не може бути неформальним лідером».

Неформальний лідер - один з членів групи, позиція якого завойовується, як правило, спонтанно, в ситуаціях, не пов'язаних з основною діяльністю, завдяки симпатіям і повазі більшості групи. Сприяти цьому можуть особистісні якості цієї людини, його знання, життєвий досвід і т. д. [2].

Ознаки, що характеризують лідера в команді.

Першою ознакою є належність, його до групи, в якій він висунувся на позиції лідера. Це означає, що лідер обов'язково повинен бути включений в ієрархічну структуру групи. Другою ознакою є те, що своїми діями лідер сприяє досягненню групової мети. Третьою ознакою лідера є його ініціативність: він добровільно бере на себе значно більшу міру відповідальності, ніж того вимагає формальне дотримання приписів, загальноприйнятих норм, практичних розробок на гру. Четвертим ознакою лідера є бажання або необхідність членів групи підкорятися йому як більш авторитетному спортсмену.

Диференціація лідерських ролей.

«Диференціювати лідерські ролі можна за різними ознаками. Дослідження показують, що існують дві основні лідерські ролі:

– роль інструментального, або ділового, лідера, чії дії спрямовані переважно на рішення поставленої перед групою завдання;

– роль експресивного, або емоційного, лідера, чії дії орієнтовані переважно на міжособистісні відносини» [1].

Ділові та емоційні типи лідерства виникають на базі різної спрямованості особистості: ділової, особистісної та суспільної: ділової спрямованості спортсменів відповідає ділове лідерство особистісної та суспільної спрямованості – емоційне лідерство.

Інструментальних або ділових лідерів слід розглядати як найближчих помічників тренера у вирішенні завдань техніко-тактичної, спеціальної підготовки. Вони виступають ініціаторами в пошуках більш сучасних засобів і способів вдосконалення майстерності спортсменів, обговорюють з тренером ідеї.

Перевагою таких лідерів є: «...1) Добре організовує роботу і розподіляє обов'язки в ситуаціях, що потребують вирішення чітко сформульованих завдань, 2) Ефективний в ситуаціях, коли необхідно сильне одноосібне керівництво, цілі чітко визначені або між членами групи відсутні дружні відносини, 3) Добре стимулює членів групи до активної участі в справах. Має багато пропозицій і ідей щодо вдосконалення справ» [1].

Недоліки: «...1) Мало уваги приділяє міжособистісним відносинам в команді, 2) Жертвує особистими інтересами і спокоєм членів групи заради досягнення успіху в справах, 3) Мало ефективний в помірно стресових ситуаціях, коли члени групи прагнуть до спілкування, 4) Може невдало взаємодіяти з членами команди, що відіграють важливу роль в діяльності, а також не задовольняє потреби у лідерстві в осіб, що прагнуть до дружніх відносин» [2].

Експресивні або емоційні лідери – найближчі помічники тренера насамперед у виховній роботі, що особливо важливо в дитячих, юнацьких командах. В дорослих командах неоціненна їх допомога, у профілактиці та попередженні різних міжособистісних конфліктів, в організації дозвілля, проведенні громадських заходів.

«Перевага: 1) турботливий, уважний в міжособистісних відносинах, 2) може знизити тривожність у ситуаціях, коли команду спіткала невдача, 3) краще працює з людьми, не впевненими в собі, з низькою самооцінкою, 4) більш ефективний у ситуаціях, помірно сприятливих для лідерства і коли членам групи потрібна велика свобода в поведінці і прийнятті рішень.

Недоліки: 1) Не виявляє ініціативи і наполегливості в справах, 2) Менш ефективний при вирішенні завдань з чіткою структурою, в напружених ситуаціях діяльності і коли лідер повинен володіти великим особистим впливом, 3) Може викликати тривожність у членів групи з вираженою діловою орієнтацією, 4) Легко поступається груповому тиску, не схильний брати на себе ініціативу у відповідальних ситуаціях. У дійсності поділ на ділових і емоційних лідерів є умовним. Нерідко обидві лідерські функції виконує один спортсмен» [1].

Механізми висування лідерів у групі.

Шляхи висунення людини в лідери різні. Коли людина стає лідером в одній ситуації і не може ним стати в іншій. Наприклад, людина, краще за всіх вирішує завдання, яке стоїть перед групою, швидко стає лідером у групі людей, незнайомих один з одним. І навпаки, у групі людей, які добре знають один одного і мають вже лідера, людина, добре вирішує завдання, але не буде

швидко висунута в лідери, так як група орієнтована на дії свого лідера. Однак для того, щоб член групи був висунутий в даній ситуації в лідери, він повинен володіти такими особливостями і здібностями, які виведуть групу з глухого кута, приведуть її до досягнення мети. Існують певні вроджені властивості, які дозволяють людині в будь-якій ситуації зайняти панівне становище і взяти на себе роль лідера. У капітанів команд у спортивних іграх частіше, ніж у інших гравців, виражені типологічні особливості, що характеризують напористість, агресивність, стійкість до напруженості, велика сила нервової системи і переважання збудження над гальмуванням. Очевидно, ці дані пояснюються тим, що у великому спорті до вибору капітана відносяться неформально; на це місце висувають спортсмена, який володіє якостями, необхідними для забезпечення успішної діяльності в ситуації гострої боротьби. Таким чином, особистісні особливості спортсменів відіграють певну роль при висуванні на роль лідера. Необхідною умовою висунення в лідери є авторитет спортсмена. Авторитет має подвійне значення. З одного боку, авторитету намагаються наслідувати, з іншого – з авторитетом легше погоджуються, йому вірять.

Авторитет – це не тільки інструмент для психологічного тиску на суб'єкта, а й зразок для наслідування. Авторитетна особа може і не належати до цієї групи, тобто не бути соціометричним лідером в ній. Тому, коли авторитет висувається як чинник, який впливає на появу лідера, необхідно пам'ятати, що він повинен належати групі, де відбувається висування лідера. Інакше кажучи, авторитет має реалізуватися у високий соціально-психологічний статус людини у межах даної групи.

Співвідношення між формальним і неформальним лідерством.

«Співвідношення між двома видами лідерства – формальним і неформальним – бувають різними: іноді вони збігаються, іноді ні. Розбіжність може бути наслідком того, що капітан в команді один, а лідерів декілька. Ідеальним, звичайно, буде випадок, коли капітаном стає один з лідерів. Однак поєднати в собі роль капітана і лідера спортсмену буває важко у зв'язку з тим, що вимоги, які пред'являються до нього, з одного боку, керівництвом команди, а з іншого – її членами, різні» [1].

Таким чином, успішність керівництва командою залежить як від особистих якостей капітана, так і від конкретної ситуації. У спортивних колективах підлітків спостерігається тенденція у формальних ситуаціях (тобто в сфері безпосередньої спортивної діяльності) зберігати неформального лідера. Однак такий лідер може не відповідати вимогам, що пред'являються до формального лідера.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мазур К. А. Керівництво і лідерство в організаціях сфери фізичної культури і спорту: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Менеджмент у спорті» / Катерина Анатоліївна Мазур. – Київ; НУФВСУ, 2022. - 68 с.

2. Теоретичні та прикладні аспекти дослідження феноменів лідерства, управління та розвитку соціального об'єкту Автор: A Tiniakov 2020

3. Романовський О. Г., Гура Т. В., Книш А. Є., Бондаренко В. В. Теорія і практика формування лідера / О. Г. Романовський, Т. В. Гура, А. Є. Книш, В. В. Бондаренко // Навчальний посібник – Харків – 2017. – С. 100

Анастасія МАЗУРОК

*здобувач 2 курсу бакалавра
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет*

Науковий керівник

Василь ЯКОВІВ,

*старший викладач
кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет*

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ СПОРУДИ ЯК ОБ’ЄКТ БУХГАЛТЕРСЬКОГО ОБЛІКУ

Одним із стратегічно важливих напрямів розвитку спортивно-оздоровчої інфраструктури країни є будівництво фізкультурно-спортивних споруд та оптимізація експлуатації мережі об’єктів спортивно-оздоровчого призначення.

В Україні більшість спортивних організацій націлена на проведення навчально-тренувальних занять та надання безкоштовних спортивно-оздоровчих послуг, тим самим орієнтована на бюджетне та спонсорське фінансування. При цьому не враховується можливість використання у господарському кругообігу другого за значимістю (після людського капіталу – гравців) активу спортивної організації – фізкультурно-спортивної споруди. Найактуальнішою на сьогодні є проблема переходу до практики ефективного управління, орієнтованого використання і експлуатації спортивних споруд у підприємницької діяльності без бюджетного фінансування.

«Зважаючи на значущість та актуальність розвитку спортивно-оздоровчої інфраструктури країни, вивчивши економічну літературу, слід констатувати нестачу наукових досліджень економічних аспектів управління фізкультурно-спортивними спорудами» [1]. Численні роботи та публікації відображають окремі питання управління спортивними організаціями, їх фінансування, упускаючи проблеми обліково-аналітичного забезпечення фінансового механізму діяльності фізкультурно-спортивних споруд. Необхідність формування надійного управління інформації у системі бухгалтерського та управлінського обліку, її аналіз, є чинниками, від яких залежить прийняття своєчасних управлінських рішень у сфері ефективної фінансової політики спортивних організацій.

«Фізкультурно-спортивні споруди – це об’єкти, призначені для проведення занять фізичною культурою та спортом. Фізична культура визначається як складова частина загальної культури, сфера соціально-культурної діяльності, що є сукупністю духовних і матеріальних цінностей, створюваних і використовуваних

суспільством з метою фізичного розвитку людини, вдосконалення її рухової активності, спрямована на зміцнення її здоров'я та сприяє гармонійному розвитку особистості» [3]. Спорт представляє соціально-культурну діяльність, що здійснюється у формі змагань та підготовки до участі у змаганнях.

З технічної (конструктивної) точки зору фізкультурно-спортивні споруди представляють спеціально обладнані інженерно-будівельні об'єкти, що розташовані самостійно або входять до комплексних споруд та призначені для проведення навчально-тренувальних, фізкультурно-оздоровчих занять, спортивних змагань та інших фізкультурно-масових заходів. Об'єкти, що досліджуються, є складовою інфраструктури окремо взятого виду спорту і включають як діючі споруди, так і ті що знаходяться на реконструкції та капітальному ремонті, що відповідають правилам змагань з видів спорту, мають паспорти або облікові картки (площинні спортивні споруди), зареєстровані в установленому порядку.

Фізкультурно-спортивні споруди утворюють єдину систему, що поділяється за функціональним призначенням на шість розділів:

- 1) що забезпечують заняття за програмами дитячих дошкільних закладів та навчальних закладів;
- 2) що забезпечують заняття у процесі праці режиму робочого дня і післяробочого відновлення;
- 3) що забезпечують підготовку до служби у Збройних Силах, процес військової служби та підтримання фізичного рівня для виконання спеціальних видів робіт (громадянська авіація, монтаж обладнання тощо);
- 4) які забезпечують лікувально-профілактичну роботу серед населення (споруди санаторіїв, будинків відпочинку, профілакторіїв);
- 5) які забезпечують заняття фізичними вправами як відпочинку;
- 6) які забезпечують підготовку спортсменів вищого класу та проведення змагань.

«Фізкультурно-спортивні споруди можуть бути державними (республіканської чи комунальної власності) та приватними. До об'єктів, що перебувають лише у власності держави, належать капітальні споруди для підготовки національних та збірних команд України за видами спорту, спортивного резерву, спортсменів високого класу, створення (придбання) яких здійснювалося повністю за рахунок коштів республіканського, місцевих бюджетів та коштів державних юридичних осіб. В Україні більшість фіз.-культурно-спортивних споруд республіканської та комунальної власності перебувають у господарському відомстві або оперативному управлінні професійних спортивних організацій і числяться на балансі цих організацій» [1].

Для управління професійними спортивними організаціями важливим є залучення значних джерел фінансування та створення ефективного фінансового механізму обліку та контролю за їх використанням. Витрати спортивних організацій фінансуються з допомогою трьох основних джерел: безоплатної (спонсорської) допомоги; сум фінансової допомоги з бюджету (бюджетне фінансування); коштів, одержаних від підприємницької діяльності спортивної організації. До додаткових джерел фінансування можна віднести кошти,

отримані від трансфертних угод, міжнародних та іноземних спортивних організацій; суми отриманих позик та кредитів та інші.

Досліджуючи діяльність фізкультурно-спортивних споруд, слід зазначити диверсифікацію та багатопрофільність наданих ними спортивних та фізкультурно-оздоровчих послуг. Кожен вид послуг як рухової активності людини диктує певну специфіку організації спортивної зони. Процедура функціонального зонування спортивного об'єкта полягає у розрахунку та верифікації раціонального використання простору з урахуванням поділу функціональних потоків та потоків відвідувачів. В результаті в спорудах виділяються та розміщуються окремі зони, призначені для різних відокремлених видів діяльності, процесів чи процедур. Основу зонування становить послуга з її найважливішими споживчими властивостями. У зв'язку з цим фізкультурно-спортивна споруда представляється як територія, поділена на певні зони (приміщення) відповідно до різних видів діяльності та фізичного навантаження.

Для побудови моделі обліково-аналітичного забезпечення управління діяльністю фізкультурно-спортивної споруди всі зони необхідно сегментувати за призначенням таким чином:

«...1. Основні зони, призначені для безпосереднього проведення у них навчально-тренувальних, фізкультурно-оздоровчих занять, спортивних, культурно-видовищних та громадських заходів: зали для групових занять; тренажерна зона; зона для занять ігровими видами спорту; навчально-тренувальна зона; зона басейну та ін.

2. Додаткові зони, що включають супутні послуги, що не належать до фізкультурно-спортивної сфери (наприклад, діяльність, пов'язана з реалізацією спортивних товарів, відноситься до роздрібної торгівлі; діяльність, спрямована на організацію харчування відвідувачів, відноситься до громадського харчування): СПА, сауна, масажний, косметичний кабінет, фітнес-бар, солярій, спортивний магазин та ін.

3. Допоміжні (технічні) зони, необхідні обслуговування тих, хто займається, відвідувачів, глядачів, а також для забезпечення експлуатації фізкультурно-спортивної споруди: зона рецепції; вестибюль, касовий вестибюль, вбиральня верхнього одягу; приміщення адміністративного та інженерно-технічного персоналу; кімнати інструкторського та тренерського складу; навчальний клас (методичний кабінет) та інвентарні приміщення; технічні та побутові приміщення; приміщення медичного обслуговування; зона роздягалень та душових кабін; зона відпочинку та ін.» [2].

З метою формування обліково-аналітичної бази управління діяльністю фізкультурно-спортивної споруди необхідно відповідно до зонального розподілу площ визначити зони, які є носіями доходів, витрат та прибутку.

«Обґрунтування подібного сегментування сформульовано Хорнгреном і Фостером (1991), що визначають систему обліку за центрами відповідальності, як систему, яка відслідковує доходи та витрати окремих керуючих, насамперед відповідальних за прийняття рішень за тими продуктами чи видами діяльності, які спричиняють доходи та викликають витрати» [2]. У вдало розробленій системі обліку за центрами відповідальності, на їхню думку, існує два

параметри: перший показує внесок від конкретних продуктів або послуг у прибуток організації, другий - внесок у прибуток окремих сегментів організації, таких як посадові обов'язки, цехи, підрозділи.

Так, основні та додаткові зони, діяльність яких насамперед пов'язана із здійсненням продажів та надходженням виручки від реалізації товарів (робіт, послуг), повинні розглядатися як центри доходів. У цьому випадку діяльність оцінюється з точки зору одержуваних доходів і пов'язаних з ними змінних витрат - витрат, що змінюються пропорційно обсягу послуг, що надаються. Через війну діяльності центру доходу (основної зони) формується маржинальний дохід, що становить різницю виручки від послуг і змінних витрат, що з цими продажами.

Допоміжні зони надають послуги адміністративного характеру, які формально не підлягають реалізації та не приносять доходу, при цьому виходячи з організаційної структури фізкультурно-спортивного комплексу виникають адміністративно-управлінські витрати, які по суті є постійними (не змінюються у прямій залежності від обсягу наданих послуг), накладними (при обчисленні фінансового результату розподіляються на основні та додаткові зони, що приносять доходи). Очевидно, що зони, що обслуговують, необхідно розглядати як центри витрат, що характеризуються здатністю виконувати поставлені завдання при оптимальних витратах.

«Основним джерелом доходів спортивної споруди є виручка від реалізації фізкультурно-оздоровчих послуг, яку необхідно розподілити, на наш погляд, щодо центрів доходів (основних приміщень) спортивного комплексу: виручка по тренажерному залу; виручка від занять ігровими видами спорту; виручка з навчально-тренувальної зони та ін. Аналогічно можна структурувати доходи додаткової зони: по дитячій кімнаті, солярію, масажному кабінеті, сауні і т.д. Зазначимо, що додаткові послуги на території фізкультурно-спортивної споруди мають приносити додатковий дохід, пов'язаний з розширенням сервісу» [4].

Виручку центрів доходів доцільно аналізувати в розрізі видів послуг (занять), що надаються, наприклад, по залі групових занять. При цьому треба враховувати в рамках кожного виду послуг форму членства та оплати відвідувань: виручка за клубними картками (корпоративними, персональними, сімейними, клубними картками на рік та ін.); виручка за абонементом (на різну кількість відвідувань, безлімітних); виручка з персональних тренувань; виручка за разовим відвідуванням.

Абонемент (клубна карта) представляє договір, яким одна сторона (клієнт) має право вимагати надання певних послуг з іншого боку періодично, протягом терміну дії договору, або безстроково. Абонемент (клубна карта), має на увазі певний набір послуг: в одних клубах їх придбання дозволяє відвідувати лише один вид занять і строго певну кількість разів на тиждень, а в інших поєднують кілька видів тренувань без обмежень у кількості відвідувань (наприклад, аеробіка, тренажерний зал. «Надходження коштів за абонемент є авансом, оскільки послуги ще не надані, отже, при продажі абонементів (клубних карток) має бути передбачена гнучка система знижок, що впливає на розмір отриманого доходу. Таким чином, виручка від надання платних

послуг фізичної культури та спорту населенню відображається в момент їх надання (за умови, що послуга оплачена раніше або на момент оплати послуги (за умови, що послуга виконана» [1].

Склад змінних витрат кожного центру доходів різноманітний і залежить від видів занять та набору послуг. Змінні витрати слід групувати за кожним центром доходів. Для розподілу витрат за окремими видами послуг, наприклад, у аеробному залі проводяться заняття шейпінгу, пілатесу, аеробіки, ми пропонуємо скористатися показником виконаної кількості людино-годин за кожною послугою.

Постійні витрати, залежно від типу центру витрат (зона рецепції, зона роздягалень тощо), містять відповідні статті: оплата праці обслуговуючого персоналу; відрахування від фонду оплати праці на соціальне страхування та страхування від нещасних випадків; орендна плата площі, що пропорційно займається; комунальні платежі; знос господарського інвентарю; утримання систем опалення, вентиляції, відеоспостереження та інші адміністративно-управлінські витрати.

«Фінансовий результат діяльності фізкультурно-спортивної споруди характеризується сумою отриманого прибутку та рентабельністю. Прибуток від надання послуг є різницею між сумою маржинального доходу та постійними витратами звітного періоду» [1].

Таким чином, теоретичне значення отриманих результатів полягає в тому, що виконане дослідження формує проблемні питання теорії та методики обліково-аналітичного забезпечення управління фізкультурно-спортивними спорудами. В основу дослідження покладено процес функціонального зонування спортивного об'єкта як основного, додаткові та допоміжні зони, які є носіями доходів, витрат, прибутку. «Запропоноване сегментування фізкультурно-спортивних споруд передбачає такі особливості їх діяльності, як диверсифікацію та багатопрофільність послуг, які надаються, пропускну здатність фізкультурно-спортивної споруди, частоту і тривалість надання послуг. Це дозволяє оперативно на підставі даних бухгалтерського обліку формувати інформаційну базу з різним ступенем деталізації для аналізу фінансових результатів та показників рентабельності, що характеризують ефективність роботи фізкультурно-спортивної споруди, дохідність різних напрямів та видів її діяльності з метою оперативного управління ним» [3].

ЛІТЕРАТУРА

1. Г. П. Грибан Управління у сфері фізичної культури і спорту. Житомир: Вид-во «Рута», 2022. 124 с.
2. Спортивні споруди і обладнання: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / уклад. : Ю. О. Долинний, Гейтенко В. В. Краматорськ : ДДМА, 2020. 70 с.
3. Фізкультурно-спортивні споруди і обладнання : навч.- метод. посіб. / Ю. В. Зайцева, І. В. Тараненко / за ред. Ю. В. Зайцевої. Полтава : Сімон, 2020. 96 с.
4. Ціпов'яз А. Т., Бондаренко В. В. Організація і управління фізичною культурою і спортом: навч. посіб. Кременчук: КПК, 2019. 128 с.

Едуард МАЛЯР,
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет*

Неля МАЛЯР,
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет*

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ ДОПІНГУ ПІД ЧАС ОЛІМПІЙСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Всесвітнє антидопінгове агентство (ВАДА) було створене 10 листопада 1999 р. як приватна незалежна організація на основі рівноправного представництва Олімпійського руху і громадських організацій. Штаб-квартира ВАДА знаходиться в Монреалі (Канада).

Основні напрями діяльності ВАДА :

- «... – розвиток і координація на міжнародному рівні боротьби з допінгом;
- зміцнення на міжнародному рівні етичних принципів спорту;
- формування і модифікація списку заборонених препаратів;
- заохочення, підтримка, координація співпраці у справі організації тестування, що проводиться у міжзмагальний період;
- розвиток, гармонізація та уніфікація наукових і технічних стандартів щодо забору проб;
- створення антидопінгової освіти» [1].

Незважаючи на те, що ВАДА за останні роки має незаперечні досягнення у боротьбі з використанням допінгу в спорті, ця організація зіткнулася з багатьма проблемами, зумовленими як спортивними структурами, що не зовсім розуміють методи роботи ВАДА, так і недоліками у роботі самої ВАДА [2].

«Практично з перших Олімпійських ігор (1896 р.) допінг є супутником спортивних змагань. Використання спортсменами допінгу суперечить Олімпійській Хартії, тому міжнародні спортивні організації, насамперед МОК, протягом усієї сучасної історії спортивного руху ведуть боротьбу з таким негативним явищем, як допінг» [3].

Варто зазначити, що фармакологічні засоби сприяють ефективним процесам відновлення працездатності. Досить багато з них при раціональному їх застосуванні приводять до підвищення спортивних результатів і при цьому не порушують правила чесної спортивної боротьби. «Водночас медична комісія МОК разом з міжнародними спортивними організаціями проводить активну боротьбу з використанням допінгових засобів, які наносять непоправну шкоду здоров'ю спортсменів. Найбільш важливим кроком у цій боротьбі було створення Всесвітнього Антидопінгового Агентства – ВАДА» [1].

ЛІТЕРАТУРА

1. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Актуальні проблеми використання допінгу у спорті: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2024. 18 с.
2. Чернуха І. С. Фармакологічні засоби відновлення фізичної працездатності: Методичні рекомендації до лабораторних занять / Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 96 с.
3. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: Навчальний посібник / Укладачі: Ляшевич А. М., Чернуха І. С. // Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 145 с.

Едуард МАЛЯР

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет*

Неля МАЛЯР

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет*

ГІГІЄНИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В АДАПТАЦІЇ ДО РІЗКИХ ЗМІН ЧАСОВИХ ПОЯСІВ

Проведення спортсменами змагань із різкою значною зміною часових поясів потребує певних знань і навичок для швидшої адаптації організму в нових умовах. «Зміна часових поясів викликає в організмі явище десинхронозу – розбалансованості добового ритму психофізіологічних функцій організму. Відновлення звичної функції організму – це процес адаптації, тобто синхронізація біологічного часу з астрономічним» [3].

Потрібно зауважити, що «...чим більша різниця в часі, тим триваліша тимчасова адаптація. З перших днів зміни часового поясу на спортсмена впливає не тільки різниця в часі, але й комплекс факторів – природних, побутових, метеорологічних. Спершу у спортсмена з'являється стан збудження, більшого бажання тренуватися, показати вищі результати тощо; з 3-го ж по 8-й день у період формування нового добового стереотипу спостерігаються погіршення самопочуття, в'ялість, швидка втомлюваність, зниження спортивної працездатності і координації рухів, порушення сну, розлади травлення. Зазвичай після 10–12-го дня процес тимчасової адаптації в основному завершується» [1].

Проте, перебіг адаптації в окремих спортсменів має значні індивідуальні відхилення. Установлено, що «...добре треновані спортсмени легше і швидше адаптуються до нових умов, ніж ті, які раніше мали досвід зміни часових поясів.

Зважаючи на тривалість адаптаційних змін, спортсменам для участі у змаганнях у місцевостях зі значною різницею в часі (6–8 год) рекомендується приїздити на місце їх проведення за 12–20 днів до старту. Перед перельотом

спортсмени повинні добре відпочити, а під час польоту – не спати. Бажано прибути на нове місце в 19-20 год за місцевим часом. Після вирішення організаційних питань розміщення, вечері і прогулянки спортсмени мають о 23 год лягти спати (при дотриманні зазначеного людина швидко засинає і вчасно прокидається)» [2].

Основним гігієнічним положенням тимчасової адаптації є неухильне виконання нового раціонального добового режиму, складеного з огляду на місцеві умови. Такий режим ураховує й забезпечує правильне чергування тренувань і відпочинку, певні години вживання їжі, встановлені години сну, денної активності, необхідні відновні заходи [2].

«Як і звичайно, робочий день розпочинається з обов'язкової ранкової гігієнічної гімнастики з подальшим проведенням однієї з водних процедур (30–40 хв). Після обіду передбачений сон тривалістю 1–2 години. За сніданком і після обіднього сну випиваються тонізувальні напої (міцний чай, кава, какао). Перед сном здійснюється невелика прогулянка на свіжому повітрі» [2].

Їжа повинна бути різноманітна і смачна. «М'ясна і жирна їжа включається на сніданок та обід. Вечеря обов'язково містить молоко і кисломолочні продукти.

Нормування тренувальних навантажень у процесі адаптації здійснюється індивідуально, з урахуванням даних спортсмена, його самопочуття і працездатності» [3].

ЛІТЕРАТУРА

1. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
2. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Гігієнічне забезпечення процесу спортивної підготовки: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 20 с.
3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник / К. Перша друкарня, 2021. 672 с.

Неля МАЛЯР

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет*

Едуард МАЛЯР

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет*

ГІГІЄНІЧНЕ НОРМУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ТА ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

План кожного заняття в будь-якому періоді тренування складається, виходячи з названих гігієнічних принципів. «Перед тренуванням обов'язковою

є розминка (комплекс фізичних вправ, що готують організм до очікуваної роботи), в основі якої лежить підсилення функцій фізіологічних систем: нервової, серцево-судинної, дихальної, м'язово-зв'язкового апарату. Кожне тренувальне заняття повинно розпочинатися і завершуватися простими і легкими вправами» [3].

При визначенні тривалості окремих частин тренувальних та оздоровчих занять і рівня фізичного навантаження потрібно враховувати вік, стан здоров'я і спортивний стаж. «Важлива гігієнічна умова правильно побудованого тренувального та оздоровчого заняття – чергування вправ із відпочинком. Після великої м'язової напруги не потрібно виконувати вправи, пов'язані з точними рухами. При поєднанні в одному тренувальному занятті вправ на швидкість і витривалість перші, як правило, повинні випереджати другі. Технічно важкі вправи краще виконувати після адаптації спортсмена до роботи, але й не відкладати їх на кінець заняття, коли накопичується втома від виконаної роботи» [4].

Під час фізичних вправ звертають увагу на правильне дихання, що покращує діяльність серцево-судинної системи і сприяє швидшій ліквідації кисневого боргу, який, як відомо, спостерігається при інтенсивній фізичній роботі. Дихання повинно бути глибоким і ритмічним і, бажано, співпадати з ритмом рухів. Треба намагатися також, щоб вдих співпадав із такими рухами або положеннями тулуба, при яких створюються найсприятливіші анатомічні умови для розширення грудної клітки, а в разі з видихом – навпаки. «Для розвитку дихального апарату і вироблення правильного дихання, прискорення відновних процесів і нормалізації діяльності серцево-судинної системи рекомендують спеціальні дихальні вправи наприкінці кожного тренувального заняття» [1, 2].

«Принцип поступовості збільшення фізичного навантаження в річному циклі тренувань повинен знаходити відображення в частоті тренувальних та оздоровчих занять та їх тривалості. У підготовчий період занять із новачками і спортсменами нижчих розрядів проводять не більше 3 тренувань на тиждень тривалістю 1,5–2 год., у змагальному періоді – не більше 4 тренувань по 2–2,5 год. Для спортсменів вищих розрядів кількість тренувань в основний період зростає. Можливі тренування на тлі неповного відновлення фізичних функцій у вигляді серії занять протягом 2–3 днів» [2].

ЛІТЕРАТУРА

1. Кузнецова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика / Рівне, 2018. 416 с.
2. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
3. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Гігієнічне забезпечення процесу спортивної підготовки: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 20 с.
4. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Гігієна у спорті: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 32 с.

5. Товт В. А., Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Сусли В. Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності / Навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.

Неля МАЛЯР

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет*

Едуард МАЛЯР

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет*

МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ТА ГІГІЄНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МІСЦЬ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ТА ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМ

Важливою частиною профілактики травм являється раціональна розминка сутність якої полягає у підготовці та розігріванні м'язів, суглобів, зв'язок, а також підготувати внутрішню систему і весь організм до роботи. Нерідко причиною травм може бути порушення санітарно-гігієнічних умов на спортивних спорудах, неякісний спортивний інвентар та обладнання [2].

«До недоліків матеріально-технічного обладнання місць належать:

– неповноцінна підготовка приміщень, майданчиків, стадіонів, дистанцій кросу, а також спортивних снарядів та спорядження для занять і змагань, (нерівність футбольного поля, наявність на ньому гострих предметів, твердий ґрунт в ямі для стрибків та на легкоатлетичній доріжці і т. д.).

– недостатнє кріплення спортивних снарядів, невдалий вибір дистанції для кросу;

– несправність гімнастичних снарядів, низька якість спорядження обладнання, або невідповідність їх технічним вимогам (нерівна поверхня матів, гра в волейбол футбольним м'ячем);

– несправність перешкод, невідповідність місць приземлення, не забиті цвяхи, несправність настилів на перешкодах;

– невідповідність спортивного костюму, взуття особливостям виду спорту» [1, 3, 4].

Тісне, не розношене взуття призводить до потертостей, а в зимових умовах створює небезпеку відмороження. Більше за розміром взуття знижує стійкість і також може бути причиною травм.

Крім того, проведення навчально-тренувальних та оздоровчих занять у спортзалах повинно відповідати гігієнічним нормам: освітлення, вологість повітря, чистота та покриття підлоги, температурний режим та ін. [2].

«Для профілактики спортивних ушкоджень, зумовлених незадовільним матеріально-технічним забезпеченням, необхідно:

- систематично контролювати будівництво, ремонт та стан спортивних споруд та інших місць занять;
- контролювати стан спортивного обладнання, спорядження та спортивного одягу;
- перевіряти перед заняттям стан спортивних снарядів, захисних пристроїв та ін.» [3, 4].

ЛІТЕРАТУРА

1. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Гігієнічне забезпечення процесу спортивної підготовки: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 20 с.
2. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Гігієна у спорті: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 32 с.
3. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Теоретико-методичні засади спортивної підготовки : Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2024. 43 с.
4. Мельніков А., Шинкарук В., Волошин В. Гігієна фізичного виховання та спорт / Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Педагогічні науки. 2016. № 1. С. 103–114.

Неля МАЛЯР

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет*

Едуард МАЛЯР

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет*

ПРИЧИНИ ТА ШЛЯХИ ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМ НА ЗАНЯТТЯХ СПОРТИВНОЇ ТА ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ

«Гімнастика як система спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів, спрямована на розв’язання завдань педагогічного й оздоровчо-гігієнічного характеру. Оздоровча спрямованість є однією з особливостей гімнастики як засобу фізичного виховання» [2].

Однак специфіка гімнастичних вправ, особливо зі спортивних видів, потребує суворого дотримання певних організаційних і методичних вимог. «Виконання складних за координацією вправ на гімнастичних приладах, акробатичних вправ, опорних стрибків тощо, створює реальну загрозу зриву, падіння, невдалого приземлення, що може привести до нещасного випадку» [1]. Подібним випадкам слід запобігти, тобто усунути причини, що приводять до них.

«Обов’язок кожного тренера – боротись із спортивним травматизмом, що дасть можливість створити належні умови для зміцнення здоров’я, всебічного фізичного розвитку учнів і забезпечить досягнення високого рівня спортивної

майстерності. Будь-які пошкодження під час занять травмують гімнаста і фізично, і психічно. На заняттях з гімнастики переважають травми верхніх кінцівок. Дещо рідше зустрічаються травми плеча, плечового і ліктьового суглобів, голені і стопи» [1, 2].

Попередження травм при виконанні вправ на перекладині і брусах досягається перевіркою кріплення снарядів, стану поверхні перекладини і брусів.

Для попередження пошкодження долонь рук необхідно підготувати шкіру долонею, обробляючи її порошком магнезії. «Для попередження травм при зіскоках і падіннях на місці приземлення вкладаються мати, а на відкритих спортивних площадках обладнуються ями, котрі заповнюються тирсою або піском; між металічними основами брусів розміщується дерев'яний настил» [2].

Для профілактики травм при виконанні опорних стрибків через гімнастичного коня і козла, необхідне дотримання правильної методики виконання вправ, наявність страховки, справний стан снарядів і містка для стрибків [3].

Особливу увагу при навчанні стрибків через гімнастичного коня і козла слід звертати на послідовність в навчанні.

Травматизм на заняттях з гімнастики пов'язаний з виконанням складних рухових дій в специфічних умовах.

«До найбільш суттєвих факторів, що визначають ці умови, відносяться:

1. Наявність великої кількості різноманітних за формою та змістом рухів, що виконуються на приладах або спеціальних конструкціях.

2. Наявність переважної більшості рухів обертового характеру, що виконуються зі зміною положення тіла в просторі.

3. Уміння управляти рухами в польоті та при приземленні» [4].

Щоб своєчасно передбачити нещасний випадок і можливі травматичні пошкодження, слід знати причини, що їх викликали. В основі цих причин майже завжди лежать відхилення від правильно організованого педагогічного процесу, порушення гігієнічних вимог або організаційно-господарські недоліки.

«До основних причин травматизму на заняттях з гімнастики належать:

– недотримання правил організації і методики проведення занять та змагань;

– недостатній рівень виховної роботи серед гімнастів;

– недооцінка або неправильне використання прийомів фізичної допомоги і страхування;

– відсутність або несистематичне проведення лікарського контролю і самоконтролю за станом здоров'я учнів;

– невідповідність одягу і взуття вимогам для занять гімнастикою;

– несистематична перевірка якості обладнання та інвентаря, а також відсутність контролю за встановленням приладів» [1, 3].

ЛІТЕРАТУРА

1. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти / Ольга Сергіївна Кожанова. К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с.

2. Кожанова О. С. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти / К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с.

3. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Гімнастика: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 32 с.

4. Огнистий А. В., Огниста К. М., Маляр Е. І., Маляр Н. С. Засоби гімнастики : загальноорозвиваючі та стройові вправи: навч. посіб. Тернопіль: «ТАЙП», 2020. 140 с.

Денис НАКОНЕЧНИЙ

*здобувач 1 курсу магістратури
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет*

Науковий керівник:

Роман ГАХ

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет*

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

Щоб суттєво підвищити рівень професійної підготовки фахівців у сфері фізичної культури і спорту, необхідно розробити та впровадити ряд інноваційних технологічних, організаційних та науково-методичних рішень. Ці рішення мають суттєво розширити можливості студентів, стимулювати їхню активність у навчальному процесі, а також оптимізувати підготовку фахівців, які будуть не лише соціально активними та компетентними, але й здатними творчо адаптуватися до нових форматів та завдань у своїй роботі [2].

Для освітньої галузі фізичної культури і спорту нагальною потребою є модернізація системи підготовки педагогічних кадрів. Це дозволить випускати фахівців з фізичного виховання і спорту, які володіють сучасними технологіями та методиками навчання, а також новітніми засобами діагностики фізичного, психічного та інтелектуального розвитку молоді [1].

З метою кращого засвоєння майбутніми фахівцями фізичної культури структури педагогічної діяльності, визначеної в освітньо-кваліфікаційній характеристиці, заклади вищої освіти мають активно використовувати інноваційні технології навчання. Ці технології ґрунтуються на моделюванні педагогічних ситуацій, груповому та індивідуальному вирішенні аналітичних і конструктивних завдань, а також ділових педагогічних іграх, які сприяють розвитку творчого мислення майбутніх фахівців [3].

З метою вдосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, важливо використовувати педагогічні техно-

логії, які ґрунтуються на особистісно орієнтованому підході до навчання. Це робить навчальний процес сферою самоствердження особистості та розвитку її кращих якостей.

На відміну від традиційної освіти, особистісно орієнтована освіта не ставиться за мету лише набуття функціональних знань та предметних навичок. Вона фокусується на розкритті та розвитку механізмів особистісного існування людини, таких як рефлексія, смислотворення, вибірковість, відповідальність, автономність тощо. Ці механізми стають цілями освіти, досягненню яких підпорядковані всі її компоненти, як змістовні, так і процесуальні.

Завдяки впровадженню комплексу сучасних технологій навчання, майбутні фахівці фізичної культури і спорту мають можливість формувати власний індивідуальний стиль педагогічної діяльності, розкриваючи при цьому свій педагогічний потенціал. Ця стратегія, орієнтована на сутність професійно-педагогічної підготовки, сприяє усвідомленню особистісної професійної позиції, творчому саморозкриттю та самоактуалізації майбутніх фахівців.

Таким чином, використання запропонованих технологічних підходів у навчальному процесі закладів вищої освіти галузі фізичної культури і спорту дозволить ефективно формувати компоненти професійної майстерності фахівця фізичної культури і спорту, впроваджувати продуктивні методи та засоби технологізації освіти з позицій особистісно орієнтованого підходу та гуманізації освітнього процесу, підвищувати рівень педагогічної майстерності спеціалістів фізичної культури і спорту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Професійна педагогічна освіта : інноваційні технології та методики : монографія / за ред. О. А. Дубасенюк. – Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2009. – 564 с.
2. Інноваційні технології в сучасному освітньому просторі : колект. моногр. / за заг. ред. Г. Л. Єфремової. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021 – 444 с.
3. Чеховська Л. Інноваційні технології в оздоровчому фітнесі / Чеховська Л., Лужна М., Грибовська І. // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : тези VI Міжнар. наук.-практ. конф. (25 листоп. 2022 р.). – Київ : НУОУ, 2022. – С. 171–175.
4. Shkurskaya T. Use of creative workshops technologies in professional students training / Tatiana Shkurskaya // Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. – Львів, 2021. – С. 235–237.

Святослав НАКОНЕЧНИЙ
здобувач 2 курсу бакалаврату
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет

Андрій ВЕРЦІМАГА
старший викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет

СУЧАСНИЙ РОЗВИТОК БАСКЕТБОЛУ 3x3 ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ЙОГО В ШКІЛЬНУ СИСТЕМУ ОСВІТИ

Баскетбол 3x3, його ще називають як стрітбол, адже на майданчику замість п'яти гравців як в баскетболі, лише три гравці в кожній команді. Грають 3x3 на меншому майданчику ніж у класичному баскетболі, тож все відбувається дуже швидко. М'яч майже не зупиняється, бо після кожного закидання його вводить у гру команда, яка не забила. Доступність баскетболу 3x3 в тому, що для гри не потрібна велика команда [2].

Усе почалося з FIBA (Міжнародної федерації баскетболу). У 2007 році FIBA провела перший чемпіонат світу з баскетболу 3x3, а в 2016 році цей вид спорту був включений до програми Олімпійських ігор. Це дало поштовх, що вивів баскетбол 3x3 з вуличних майданчиків на світову арену.

Переваги цього виду спорту в системі освіти:

- **Доступність:** Для баскетболу 3x3 не потрібно збирати велику команду, бо тут грають тільки три гравці. Він не потребує якісного і дорогого обладнання, може підійти будь-який асфальтований майданчик.
- **Динамічність:** Баскетбол 3x3 грається на меншому майданчику, тому тут гра швидша і динамічна, це може допомогти учням покращити свою витривалість, координацію та реакцію, тому це емоційно та захопливо.
- **Простота:** Правила гри тут прості і зрозумілі, що робить його чудовим способом залучити учнів до фізичної активності.
- **Розвиває командні навички:** Баскетбол 3x3 може допомогти учням розвинути свої навички спілкування, навчити працювати злагоджено в команді, тому що успіх залежить від дій всіх трьох гравців.
- **Виховує спортивний дух:** допоможе учням розвинути спортивний дух, повагу до суперників та вміння програвати [1].

Є такі способи впровадження баскетболу 3x3 в систему освіти:

1. Проведення уроків фізичної культури: Баскетбол 3x3 можна використовувати як основну активність на уроці або як частину розминки чи заминки. Можна використовувати різні ігри та вправи для навчання та вдосконалення навичок 3x3. Ще можна провести змагання, щоб мотивувати учнів та зробити уроки фізкультури більш емоційними.

2. Створення клубів баскетболу 3x3: Школи можуть створити клуби з баскетболу 3x3, де учні будуть тренуватися, грати товариські матчі і брати участь

у змаганнях. Також учні будуть мати можливість тренувати у досвідчених тренерів, які допоможуть їм покращити свої навички та розвинути потенціал.

3. Проведення шкільних турнірів: Школи можуть проводити власні турніри, їх можна проводити для різних вікових груп, щоб кожен мав можливість взяти участь і відчувати себе частиною команди. Турніри з баскетболу 3х3 може стати справжнім святом для учнів, вчителів і батьків. Успіх учнів на змаганнях може підвищити престиж школи, зробити її більш відомою у спорті [3].

Баскетбол 3х3, це гра яка може стати чудовим доповненням до шкільної системи освіти. Впровадження баскетболу 3х3 у школи, може мати багато позитивних наслідків для учнів і збагатити шкільне життя.

Баскетбол 3х3 покращує фізичну форму та координацію, розвиває командні навички, виховує спортивний дух, піднімає настрій та дарує емоції.

Отже, це не просто гра, це можливість розвинути важливі навички, знайти нових друзів та здобути незабутні враження [4].

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондарчук О. А., Воловик О. В. Методика навчання та тренування з баскетболу 3х3 в загальноосвітніх навчальних закладах // Фізична культура, спорт та здоров'я. – 2022. – № 61. – С. 14-19.
2. Воловик О. В., Бондарчук О. А., Воловик І. В. Баскетбол 3х3: методика викладання та тренування : навчальний посібник. – Львів: ЗУНУ ім. І. Франка, 2020. – 192 с.
3. Воловик І. В., Воловик О. В. Особливості впровадження баскетболу 3х3 в шкільну систему освіти України // Теорія і практика фізичного виховання. – 2021. – № 5. – С. 42–46.
4. Воловик О. В., Воловик І. В. Сучасний стан та перспективи розвитку баскетболу 3х3 в Україні // Науковий вісник Національного університету фізичного виховання і спорту України. – 2023. – № 1. – С. 57–63.

Яна НІЗДРОПА

*здобувачка 2 курсу бакалаврату
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»
Західноукраїнський національний університет*

Андрій ЧОРНЕНЬКИЙ

*старший викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнський національний університет*

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Розвиток рухових (фізичних) якостей полягає в тому, щоб розвинути в учнів такі якості як сила, швидкість, витривалість і т.д. Це пов'язано із формуванням рухових навичок і зумовлений обсягом і характером рухової активності юного спортсмена. Організм формується у дитини в підлітковому віці. Під час навчання різним фізичним вправам, потрібно слідкувати для розвитку яких фізичних якостей є хороші вікові умови. Перш за все потрібно

розвивати такі якості як: швидкість, гнучкість, спритність, загальна витривалість. У більшості вправ задіяні в більшій чи меншій мірі всі фізичні якості. Щоб переводити дітей у певний вид спорту, потрібно тривалий час розвивати всі фізичні якості, це робиться протягом кількох років.

Щоб покращити реакцію, потрібно використовувати вправи де змінюється напрямок руху, ситуація, подаються різні сигнали на які потрібно швидко реагувати.

Щоб розвинути швидкість, застосовують вправи з граничною або наближеною до граничної швидкості. Тут можна використовувати різні прискорення, подолання дистанції вгору естафетний та човниковий біг. Потрібно бігти ті дистанції, які учень може пробігти в одному темпі. Відпочинок під час виконання таких вправ потрібно робити довгим, щоб м'язи мали час на відновлення для виконання наступної спроби. Швидкість значною мірою пов'язана з рівнем розвитку вибухової сили. Для її розвитку можна використовувати різноманітні присідання з власною вагою та з обтяженням, вистрибування на тумбу, зістрибування, де застосовується метод повторного виконання вправи.

Але для досягнення розвитку будь яких фізичних якостей, велику увагу потрібно приділяти розвитку м'язової сили. Тут використовують метод колового тренування, та метод повторного виконання вправ. Для досягнення розвитку м'язової сили застосовують різноманітні вправи: стрибки через бар'єри, присідання, перехід з п'ятки на носок (з навантаженням та без), стрибки на одній нозі, вправи у спеціальних тренажерах. Коли в учнів розвивається сила (стає легше робити дані вправи) збільшують кількість підходів, обтяження, кількість повторень, зменшують тривалість відпочинку між підходами.

Важливе значення для учнів має розвиток витривалості (загальної). Загальна витривалість збільшує функціональні можливості організму, забезпечує злагоджену роботу у сіх систем. Для її розвитку, як правило використовують біг на довгі дистанції, для різних вікових категорій довжина інша, для підлітків це 2–3.5 км. Крім кросової підготовки застосовується також їзда на велосипеді, плавання, ті вправи де можливе тривале виконання при середній швидкості виконання.

Спеціальну витривалість, на відмінну від загальної, розвивають застосовуючи вправи, які підходять цій спеціалізації учня (волейбол, футбол та ін.), виконуються з такою інтенсивністю, яка відповідає змагальній або наближена до неї.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойчук Р. І. До питання педагогічного контролю координаційних здібностей юних волейболістів [Електронний ресурс] / Р. І. Бойчук, Т. М. Захаркевич // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2016. – Вип. 3(2). – С. 41–44.
2. Довгопол Е. П. Удосконалення системи спортивної підготовки волейболістів у дитячо-юнацьких школах / Е. П. Довгопол, С. А. Абрамов // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2016. – Вип. 11. – С. 43–45.
3. Чорненький А. І., Борознова Л. В. Спортивні ігри з методикою викладання (волейбол) : Навч. посібник. – Тернопіль, ТНЕУ, 2018. – 92 с.

Софія СИРИМУЛА
*здобувач 1 курсу магістратури
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»
Західноукраїнський національний університет*

Наталія БЕЗПАЛОВА
*кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнський національний університет*

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ВПЛИВУ НА ФІЗІОЛОГІЧНІ ПРОЦЕСИ ОРГАНІЗМУ ТА ГАРМОНІЙНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Введення фізичної культури в шкільні роки життя людини полягає у «створенні фундаменту для всебічного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, формування різноманітних рухових умінь і навичок. Усе це призводить до виникнення об'єктивних передумов для гармонійного розвитку особистості. Гармонійний розвиток дітей шкільного віку без активних фізкультурних занять практично недосяжний. Виявлено, що дефіцит рухової активності серйозно погіршує здоров'я організму людини, що росте, послаблює його захисні сили, не забезпечує повноцінний фізичний розвиток» [1].

А також молодший шкільний вік вважається найкращим для навчання різноманітних рухових умінь і навичок, що дає змогу надалі значно швидше пристосовуватися виконувати освоєні рухи в різноманітних умовах рухової діяльності.

У період молодшого шкільного віку досягається певний рівень фізичної та розумової працездатності, що загалом дає змогу успішно опановувати програмний матеріал теоретичних навчальних дисциплін і фізкультурних програм навчання, без сумніву, важливим є процес залучення до систематичних занять фізичною культурою та спортом, починаючи від самого раннього віку.

Насамперед, однією з умов гармонійного розвитку дитини є її рухово-активна діяльність, яка залежить від безлічі найрізноманітніших чинників, як соціальних, так і біологічних. При цьому її зміст безперервно і ґрунтовно змінюється зі зміною віку. Тому цей процес має бути керованим, починаючи з найпершого етапу, а саме, – залучення до регулярних занять фізичною культурою.

Особливу увагу можна відвести застосуванню спортивних ігор для всебічного розвитку дітей. Такою грою може виступити баскетбол та стрітбол. Саме в цій грі виховуються всі фізичні якості, морально-вольові та якості лідера.

Провідна роль належить агітаційно-пропагандистським мотивам. Послідовно на наступних етапах формуванням мотивів необхідно використовувати спеціальні засоби і прийоми, що сприяють створенню і підтримці позитивної мотиваційної установки до початку, під час занять і після закінчення їх [3].

Характеризуючи молодший шкільний вік спостерігаємо відносно «рівномірний розвиток опорно-рухового апарату, але інтенсивність зростання окремих розмірних ознак його різна. Так, довжина тіла збільшується в цей період більшою мірою, ніж його маса» [2].

У дітей цього віку суглоби дуже рухливі, зв'язковий апарат еластичний, скелет містить велику кількість хрящової тканини. Хребетний стовп зберігає велику рухливість до 8–9 років. Дослідження показують, що молодший шкільний вік є найсприятливішим для спрямованого зростання рухливості в усіх основних суглобах.

Що стосується стану м'язів дітей молодшого шкільного віку. То вони мають тонкі волокна, містять у своєму складі лише невелику кількість білка та жиру. При цьому великі м'язи кінцівок розвинені більше, ніж дрібні.

«У цьому віці майже повністю завершується морфологічний розвиток нервової системи, закінчується ріст і структурна диференціація нервових клітин. Проте, функціонування нервової системи характеризується переважанням процесів збудження над гальмуванням, але є позитивним процесом в спортивних іграх, коли йде великий потік інформації при постійній зміні обстановки на майданчику» [2].

ЛІТЕРАТУРА

1. Березін, І.П. Школа здоров'я / Ю. В. Дергачов, І. П. Березін. – К.: СпортАкадемПрес, 2021. – 218 с.
2. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності : навч. посіб. / Зоряна Коритко. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 223 с.
3. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. – 108 с.

Олександр ТКАЧУК

студент групи ФКСм-11

Західноукраїнський національний університет,

Едуард МАЛЯР

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,

Західноукраїнський національний університет

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Період статевого дозрівання (пубертатний період) є найважливішим етапом становлення людини у фізіологічному, психічному та соціальному плані.

У цей період виділяють «...такі етапи:

- 1) препубертатний період (10-12 років);
- 2) власне пубертатний період, що протікає дві фази: 1-я фаза – дівчата 11–13 років і хлопці 13–15 років;
2-я фаза – дівчата 13–15 років та хлопці 15–17 років;

3) постпубертатний період (юнацький вік)» [3].

Тривалість пубертатного періоду обумовлена генетичними факторами, маючи при цьому суттєвий індивідуальний розкид [2].

З позиції центральної нервової системи (ЦНС) інтенсивний розвиток має місце у середньому та старшому шкільному віці. Вага головного мозку до пубертатного періоду в порівнянні з новонародженими збільшується у юнаків у 3,5 рази, у дівчат – у 3 рази. Процес диференціювання ядерної структури гіпоталамуса, а також збільшення обсягу нервових волокон таламуса спостерігається до 15-річного віку, а мозок досягає розмірів дорослої людини [3].

У підлітків до 13 років значно зростає «...здатність до швидкого прийняття адекватних рішень, що знаходить свій відбиток у ефективності тактичного мислення, а також у перешкодостійкості рухових навичок. У силу істотної генетичної обумовленості дана здатність має індивідуальні відмінності і практично не схильна до тренування» [2].

У зв'язку зі структурними та гормональними перебудовами на цьому віковому етапі відзначається зниження темпів приросту показників довжини тіла, розвитку витривалості та сили [1].

Дозрівання всіх сенсорних систем закінчується переважно до 12–14 років [2]. Так, до 10–11-річного віку пропускна здатність зорової сенсорної системи вже наближається до значень дорослої людини (близько 2–4 біт/с). Функціональний розвиток зорової сенсорної системи сприяє значному поліпшенню просторової орієнтації, що, у свою чергу, підвищує рухову координацію [3].

До 12–13 років завершується дозрівання коркового відділу слухової сенсорної системи, що відбивається у зниженні порогів чутності звуків у мовному діапазоні [1].

До 14 років завершується «...дозрівання вестибулярної сенсорної системи. У той же час у 15–16 років ще часто відзначається прояв недостатньої здатності до підтримки рівноваги на рухомій опорі, що стабілізується після 16 років» [3].

З боку рухової сенсорної системи спостерігається «...безперервний розвиток у період від 7 до 15 років з досягненням її оптимуму до 16 років» [2].

З настанням юнацького віку відбуваються значні зміни морфологічних та функціональних характеристик зростаючого організму з досягненням більш гармонійних пропорцій. До 17-річного віку відзначається збільшення маси м'язових тканин, що сприяє формуванню високо диференційованої структури м'язового волокна. Даний процес відбувається нерівномірно: у перші 15 років маса м'язів зростає на 9%, а з 15 до 17–18 років – на 12%, при цьому для м'язів нижніх кінцівок характерні вищі у порівнянні з м'язами верхніх кінцівок темпи приросту [3].

У процесі онтогенезу суттєво змінюються лабільність та збудливість м'язової тканини, м'язовий тонус, здатність м'язів до розслаблення [1].

Формування у підлітків кістково-зв'язувального апарату вимагає систематичного дотримання правильної постави з метою уникнення надмірних обтяжень та тривалих асиметричних поз. Розвиток головних якісних характеристик рухової діяльності забезпечується «...дозріванням опорно-рухового апарату та центральних регуляторних механізмів, що проявляється в сенситивності розвитку спритності, швидкості, сили та витривалості» [2, 3].

ЛІТЕРАТУРА

1. Босенко А. І., Орлик Н. А., Топчій М. С. Фізіологія спорту : навч. посіб. / Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2017. 68 с.
2. Філімонов В. І. Фізіологія людини : підручник / 3-тє вид., випр. Київ : Медицина, 2015. 488 с.
3. Фізіологія [Текст] : Підручник для студ. вищ. мед. навч. заклад. IV р. акред. (Протокол № з від 16.10.2012 р. МОН молодь спорту України) / За ред. В. Г. Шевчука. Вінниця : Нова Книга, 2012. 48 с.

Станіслав ХМІЛЬ
*здобувач I курсу магістратури
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет*

**Науковий керівник
Василь ЯКОВІВ,**
*старший викладач
кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет*

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ПЛАВАННІ

Неухильно зростаючий рівень спортивних досягнень в плаванні, напружена боротьба за світову першість ставить питання якісної підготовки кваліфікованих спортсменів. «Нерідко переможцями і призерами на світовому і олімпійському рівні в багатьох видах спорту, в тому числі і в плаванні, стають спортсмени у юному віці. Практика показує, щоб вийти на такий рівень результатів, необхідно вже в 7–8 років пройти стадію початкового навчання, до 10–11 років почати поглиблену спеціалізацію з досить великими тренувальними навантаженнями, у 13–14 років вийти на рівень результатів майстра спорту» [3].

Сучасна спортивна спеціалізація в плаванні стає все більш ранньою, а одним з провідних питань теорії і практики спортивного тренування є пошук шляхів вдосконалення фізичної та технічної підготовки молодих плавців на етапі попередньої базової підготовки.

Вирішення цих питань пов'язано з глибоким вивченням методики підготовки та фізичної підготовки молодих спортсменів, а також біомеханіки рухів у плаванні на основі використання сучасної інформації, які виконують роль зворотного зв'язку в ланцюзі управління руховими діями спортсмена.

«Вважається, що навички плавання у воді є фундаментальними рухами, які отримані в роки становлення дитини, та є важливими для безпечного поведіння у воді протягом дорослого життя» [4, 5]. У процесі проведення дослідження ми прагнули звернути увагу саме на поступовість оволодіння навичкою плавання в структурі навчально-тренувального процесу та основні етапи його реалізації.

Процес підготовки у плаванні є безперервним процесом, що характеризується певною циклічністю та поєднує різні напрями підготовки спортсмена у їх оптимальному співвідношенні. У числі ключових питань, яким приділяється значна увага в науковій літературі, є саме планування навчально-тренувального процесу [2].

«Підготовка в ДЮСШ проводиться відповідно до Постанови Кабінету міністрів України № 993 від 05.11.2008 р. Визначають формування таких груп для підготовки юних плавців:

- групи початкової підготовки;
- базової підготовки;
- спеціалізованої підготовки;
- підготовки до вищої спортивної майстерності» [1].

Серед завдань, які вирішуються в процесі базової підготовки, – формування у дітей стійкої зацікавленості до плавання, зміцнення їхнього здоров'я і різнобічний фізичний розвиток, створення міцного фундаменту рухів, опанування різних способів плавання, стартів і поворотів. При цьому рекомендований об'єм фізичного навантаження – чотири години на першому році навчання та до закінчення етапу початкової підготовки – не перевищувати шість годин на тиждень. Рекомендований загальний об'єм фізичного навантаження: перше півріччя – 50, друге півріччя – 70, третє півріччя – 80 та четверте півріччя – 90 годин на рік.

Стосовно засобів спортивного тренування та методів, які використовуються, то це загально підготовчі вправи, що забезпечують різнобічну фізичну підготовку, матеріали різноманітних видів спорту, рухливих ігор. Окрім цього, основний акцент роблять на розвиток таких рухових якостей як спритність, гнучкість та швидкість.

«Важливою складовою базової підготовки у плаванні є запровадження засад оздоровлення у навчально-тренувальний процес задля досягнення мети даного етапу підготовки. У наукових дослідженнях авторів підтверджується необхідність формування бази здоров'я підростаючого покоління для подальшої можливості занять спортом. Це положення набуває високої актуальності в умовах низького рівня фізичного здоров'я дітей шкільного віку. Відповідно до цього, доповненням до організації занять дітей на початковому етапі є створення рівних можливостей самореалізації в конкретному виді спорту не залежно від природніх задатків» [1].

Методичну літературу вибірково досліджено щодо використання ластів у процесі навчання плавання дітей різного віку, зокрема школярів. Автори розглядають можливість застосування ластів у програмах з навчання вільному стилю та кролем на спині, підкреслюючи їхній миттєвий вплив на швидкісні показники. Аналіз показує, що використання ласт допомагає покращити результати, особливо в навчанні кролем на спині. Щодо тривалого ефекту застосування ласт, дослідження вказує на короткотривалий вплив на фізичну підготовку молодих спортсменів, хоча довгострокові наслідки ще потребують детальнішого розгляду.

«Високі результати у плаванні досягають відмінно фізично розвинені спортсмени, які оволоділи технікою і тактикою плавання, виявили необхідні морально-вольові якості під час тренувальних навантажень. Одне з провідних

місць у єдиному та цілісному процесі підготовки кваліфікованих плавців відведено вихованню фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності» [2].

Підготовка плавців спрямована на розвиток організму в комплексі, покращення фізичних якостей та загального здоров'я. Це включає в себе підвищення міцності, витривалості, координації та гнучкості. Фізична підготовка також сприяє покращенню техніки плавання та ефективності рухів у воді. Важливою метою є створення міцної функціональної бази, яка буде підґрунтям для подальшої спортивної спеціалізації та досягнення високих результатів у спорті.

У процесі фізичної підготовки застосовують загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи, спеціальні вправи у воді, плавання всіма способами та вправи з інших видів спорту: бігу, веслування, лижних перегонів, спортивних ігор.

«За спрямуванням впливу застосовуваних вправ фізична підготовка плавця поділяється на загальну фізичну і спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка плавця часто передбачає розвиток різних рухових якостей без урахування специфіки самого виду спорту. Такий підхід може призвести до покращення фізичних характеристик, які не мають прямого впливу на спортивну діяльність плавця, і водночас обмежити можливість розвитку та покращення важливих для нього спеціальних якостей. Наприклад, виконання великих обсягів аеробних тренувань спринтерами у плаванні може призвести до значного зростання функціональних можливостей їхньої киснево-транспортної системи. Однак у змагальній діяльності спринтер не використовує ці можливості, тому це може навіть погіршити його спринтерські здібності, які мають вирішальне значення на коротких дистанціях» [1].

Тому важливо призначати тренування, які відповідають специфіці виду спорту та враховують потреби кожного спортсмена. Тільки такий підхід дозволить досягти високих спортивних результатів у плаванні..

Незважаючи на те, що загальна фізична підготовка є необхідною основою для ефективного розвитку плавця, з підвищенням його кваліфікації роль загальної фізичної підготовки може зменшуватися в порівнянні зі спеціальною.

Загальна фізична підготовка вирішує такі завдання:

- підвищити рівень розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності і, врахувавши це, створити функціональну базу щодо спортивного вдосконалення.
- загартовування.

На суші для розвитку сили використовують такі засоби: загально-розвиваючі вправи для шиї, рук, тулуба, ніг; стрибки; метання; для витривалості: ходьба, біг, веслування, лижі, туристичні походи, їзда на велосипеді; для швидкості: баскетбол, волейбол, футбол, біг із прискореннями; для гнучкості: вправи для підвищення рухливості в суглобах, рухи з максимальною амплітудою; для спритності: елементи акробатики – переверти, стійки, перекати, прості елементи гімнастики на снарядах, баскетбол, волейбол, гандбол.

Загальна фізична підготовка у воді передбачає: плавання різними стилями за допомогою рухів лише рук, лише ніг і з повною координацією рухів,

комплексне плавання, плавання зі затримкою дихання, пірнання, стрибки у воду, прийоми рятування потоплюючих, рухливі ігри у воді, водне поло.

Ціль допоміжної фізичної підготовки полягає в тому, щоб забезпечити плавцям необхідні фізичні здібності для успішної реалізації їхнього потенціалу у воді. Це важливий етап у тренувальному процесі, оскільки він допомагає максимально використовувати можливості, отримані у загальній фізичній підготовці, для покращення спеціалізованих навичок та досягнення високих результатів у плаванні.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток і удосконалювання спеціальних фізичних якостей плавця.

1. Розвиток сили та спеціальної витривалості м'язів, які виконують найбільше навантаження у плаванні обраним способом.

2. Розвиток специфічних якостей: швидкості, гнучкості і спритності, які потрібні у плаванні обраним способом, виконання старту і поворотів.

Вирішення завдань фізичної підготовки плавця досягають за допомогою загальнопідготовчих, допоміжних, спеціально-підготовчих і змагальних вправ. До загальнопідготовчих вправ відносять вправи гармонійного фізичного розвитку організму спортсмена. Допоміжні вправи передбачають виконання рухових дій, які створюють основу для наступної спеціальної підготовки плавця. Спеціально-підготовчі вправи займають центральне місце у фізичній підготовці плавця й охоплюють коло засобів із елементами змагальної діяльності, а також рухові дії, які наближені до них за формою, структурою, проявом рухових якостей і реакції функціональних систем організму. Змагальні вправи – це комплекс рухових дій, які є предметом спортивної спеціалізації.

Отже, для плавців змагальною вправою буде пропливання головних дистанцій обраним способом відповідно до правил змагань з плавання; спеціально-підготовчими вправами можуть бути: плавання відрізків дистанції основним або додатковим способами, плавання за допомогою рук або ніг, плавання з додатковими обтяженнями, робота на силових тренажерах з імітацією робочих рухів, характерних для плавання, виконання стартів і поворотів. До допоміжних вправ віднесено вправи в залі, які сприяють розвитку гнучкості в плечовому і гомілковостопному суглобах, підвищенню максимальної, вибухової і силової витривалості м'язів, які несуть головне навантаження в плаванні, а також вправи, які сприяють підвищенню аеробних можливостей плавців. Загальнопідготовчі вправи є елементом загальної фізичної підготовки й охоплюють різноманітний арсенал вправ з різних видів спорту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.
2. Ткачук В. Г., Бекетова Г. В., Войтовська О. М. Морфо-функціональні та медико - біологічні основи фізичного виховання і спорту : підручник. Київ : Вид-во Людмила, 2019. – 475.
3. Linnan M., Scarr J., Giersing M. Toward a world where children do not drown. JAMA Pediatr. 2013. № 167. P. 110–111.
4. Pharr J., Irwin C., Layne T., Irwin R. Predictors of swimming ability among children and adolescents in the United States. Sports. 2018. № 6(1)

Наталія БЕЗПАЛОВА
кандидат біологічних наук, доцент
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнського національного університету

Олександр ХОМЕЦЬКИЙ
здобувач 1 курсу магістратури
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»
Західноукраїнський національний університет

ФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПРИНЦИПУ СВІДОМОСТІ ТА АКТИВНОСТІ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Теоретична основа фізичного виховання, як і будь-яка узагальнювальна фізична дисципліна, вимагає під час ознайомлення з її змістом чіткого визначення найзагальніших вихідних понять. Йдеться, насамперед, про поняття «фізичне виховання» і «система фізичного виховання», а також про такі безпосередньо пов'язані з ними поняття, як «фізичний розвиток», «фізична досконалість», «фізична культура».

Саме «поняття «фізичне виховання», про що свідчить уже сам термін, входить у загальне поняття «виховання» в широкому сенсі. Це означає, що так само, як і виховання загалом, фізичне виховання являє собою процес розв'язання певних виховно-освітніх завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу або здійснюється в процесі самовиховання. Відмінні ж риси фізичного виховання визначаються насамперед тим, що це процес, спрямований на формування рухових навичок і розвиток так званих фізичних якостей людини, сукупність яких вирішальною мірою визначає її фізичну працездатність» [2].

В процесі тренування в спортивних іграх розрізняють дві специфічні сторони, або «частини»: навчання рухів (рухових дій) і виховання фізичних якостей (здібностей).

Загалом, «...фізичне виховання є різновидом виховання, специфіка якого полягає в навчанні рухів і вихованні фізичних якостей людини. У прикладному плані фізичне виховання є процесом фізичної підготовки людини до соціально зумовленої діяльності (трудової, військової, тощо). У єдності з іншими видами виховання може набувати значення одного з основних чинників всебічного розвитку особистості. Застосування закономірностей фізичного виховання дістали своє відображення в низці принципів, що мають більш-менш широку сферу застосування» [1].

Фізичне виховання – суспільне явище. Воно виникає разом із суспільством і розвивається за законами суспільного розвитку. Ідеї, що спрямовують соціальну практику фізичного виховання, і форми її організації завжди зумовлені конкретними суспільними відносинами, що знаходить свій вираз в особливостях систем фізичного виховання, які створюють в умовах суспільних формацій.

«Визначення «система фізичного виховання» відображає загалом історично певний тип соціальної практики фізичного виховання, тобто доцільно впорядковану сукупність її вихідних основ і форм організації, що залежать від умов конкретної суспільної формації» [2]

«Розуміння суті завдань в спортивних іграх, як і активне зацікавлене виконання їх, прискорює перебіг навчання, сприяє результативності здійснюваних дій, зумовлює творче використання набутих знань, умінь і навичок у житті. Ці давно помічені закономірності й лежать насамперед в основі принципу свідомості й активності» [3].

Принцип свідомості й активності розкривається в таких вимогах:

- формувати осмислене ставлення та стійкий інтерес до загальної мети й конкретних завдань тренувальних занять. Мотиви, що спонукають займатися баскетболом, стрітболом, футболом, волейболом і т.ін., різноманітні.

«Разом з осмисленням сутності фізкультурної діяльності розвивається і стійкий інтерес до спортивних ігор. Ні розважальний характер занять, ні інші чинники, які не впливають із сутності фізичного виховання, не можуть служити повноцінним стимулом, який мобілізує до систематичних занять фізичними вправами. Реалізація принципу свідомості й активності полягатиме, отже, насамперед у тому, щоб забезпечити глибоке розуміння мети проведених тренувальних занять, розкрити перспективну лінію вдосконалення, зробивши її внутрішнім прагненням кожного, хто займається ігровими видами спорту» [3].

Активувати свідомий аналіз, самоконтроль і раціональне використання сил під час виконання фізичних вправ. Науковці наголошують, що вагоме значення в заняттях ігровими видами спорту мають також ідеомоторні методи, що включають уявне відтворення рухів з установкою виправити або вдосконалити ті чи інші моменти дій, перш ніж вони будуть реально виконані. Цікаво, що за деякими експериментальними даними така уявна практика дає в певних випадках не менший ефект, ніж фактичне виконання вправ.

Одним з предметів вивчення і водночас основним засобом розвитку здібностей у процесі тренувальних занять в спортивних іграх є активна рухова діяльність, навіть під час опанування широко відомих видів рухової діяльності кожен ніби заново створює їх відповідно до своїх індивідуальних можливостей [1].

Активність зумовлена зацікавленістю. Проблема пробудження і розвитку інтересу вирішується певною мірою шляхом добору захопливого матеріалу для занять ігровими видами спорту і відповідною організацією їх.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вільчковський Е. С, Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми : Університетська книга, 2019. 467 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Науково-теоретичний журнал. Олімпійська література : 2023(4). 103с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Навчальний посібник. В 2-х частинах. Навчальна книга Богдан : 2006. 272с.

ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ ДІТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

У практичній роботі тренери на теперішній час застосовують різні методи відбору талановитих дітей у ДЮСШ і збірні команди. Під час спортивної орієнтації і визначається придатність до занять певним видом спорту. Найважливішими рисами занять дітей тим чи іншим видом спорту є їх мотивація та зацікавленість. Особливо важливо це у теперішній час технологій, коли молоде покоління веде малорухомий спосіб життя і рідко звертає увагу на своє фізичне здоров'я, а волейбол сприяє ще й розумовому розвитку, оскільки це активна рухова гра з необхідністю швидкого прийняття рішень в ігровій ситуації.

Різні види спорту мають до організму людини певні вимоги, тому потрібно спочатку звертати увагу на особливості конституції, пропорції тіла, сенсомоторику, фізичну підготовленість, що у найбільшій мірі підходять для занять волейболом. Чим краще поєднання фізичних та розумових здібностей дитини, тим відповідно більшого рівня спортивної майстерності у майбутньому може досягти спортсмен.

Дуже велике значення у кожному виді спорту має правильне початкове спрямування дитини у відповідний вид спорту, адже часто бувають випадки, коли діти займаються тим видом спорту, який обрали батьки, однокласники, друзі, самі діти, але не маючи до того чи іншого виду спорту нахилів. Тобто бажання і любов до волейболу повинно поєднуватись і з фізіологічними здібностями організму, оскільки не всі можна розвинути в тренувальному процесі до високого рівня.

Спочатку визначають придатність дитини до спортивного удосконалення. Потім (перший етап) – на скільки дитина придатна до занять даним видом спорту (у нас волейбол). На другому етапі ставлять задачі, де визначають перспективність та ігрову позицію волейболістів, розподіляють їх по групах та формують команди. Впродовж декількох років, коли рівень вмінь та навичок підвищується, волейболістів переводять в команди вищі за класом та рангом з можливим відсіюванням та добором дітей у ту чи іншу групу, або переведенням з однієї в іншу. Під час комплектування тренером команд, потрібно звернути увагу на спортсмена, який може бути лідером команди. Це досить важливий момент, бо від лідера залежить робота всього колективу, а також і саморозвиток певного гравця цієї ролі. Лідером не завжди є найсильніший гравець команди. Це повинна бути людина, яка буде у важкі моменти брати на себе відповідальність та відповідати за весь колектив. Нерідко такі якості потрібно розвивати як і сам техніко-тактичний арсенал.

Відбір кандидатів є важливою умовою для успіху волейболістів та команд в цілому у подальших тренуваннях, пізніше у поповненні команд майстрів.

Відбір дітей рекомендується ділити на чотири етапи. Спочатку – потрібно зацікавити дітей до тренувань. Другий етап – за допомогою тестувань, спостережень, отримати дані, які говорять про здібності дітей до оволодіння уміннями та навичками гри у волейбол. Основним показником на третьому етапі є швидкість з якою діти опановують елементи техніки та тактики волейболу, їх ставлення до занять. На четвертому етапі юних волейболістів диференціюють по їхніх здібностях.

Методика відбору забезпечується: контрольними іспитами; тестуваннями; те як діють діти у спеціально підібраних вправах.

Тестування:

- Визначення швидкості реакції;
- Човниковий біг;
- Гнучкість;
- Стрибок в довжину з місця;
- Стрибок вгору;
- Вправи на точність;
- Метання набивного м'яча;
- Метання тенісного м'яча;
- Вправи на спритність;
- Рухливі ігри тощо.

Отже, з вищевикладеного матеріалу можна зробити наступні висновки, що етап початкового відбору прийнято називати етапом визначення придатності до спортивного удосконалювання. Його можна поділити на: етап, де обдарованих дітей відбирають для занять видом спорту, та етап на якому оцінюють на скільки перспективні спортсмени при комплектуванні команд.

ЛІТЕРАТУРА

1. Борисов О. О. Основи теорії і методики викладання волейболу і футболу. – К. : «Люксар», 2004. – 664 с.
2. Малойван Я. Підвищення фізичної підготовленості волейболістів 12–13 років / Я. Малойван, А. Мицак, О. Ханюкова, О. Кіреєв // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 124–127.
3. Методичні вказівки до практичних занять для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» / Укл. Чорненький А. І., Борознова Л. В. – Тернопіль: ТНЕУ, 2018 – 16 с.
4. Чорненький А. І., Борознова Л. В. Спортивні ігри з методикою викладання (волейбол) : Навч. посібник. – Тернопіль, ТНЕУ, 2018. – 92 с.
5. Методичні вказівки до практичних занять для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» / Укл. Чорненький А. І., Борознова Л. В. – Тернопіль, ТНЕУ, 2018. – 16 с.

Наукове видання

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

**Матеріали круглого столу
25 червня 2024 року**

Підписано до друку 28.06.2024 р.
Формат 60х90/16. Гарнітура Times.
Папір офсетний. Друк на дублікаторі.
Умов. друк. арк. 3,7. Обл.-вид. арк. 3,8.
Тираж 50 прим.

Видавець та виготовлювач
Західноукраїнський національний університет
вул. Львівська, 11, м. Тернопіль 46009

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців ДК № 7284 від 18.03.2021 р.*