

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»
Південний науковий центр НАН та МОН
Інститут української археографії та джерелознавства
імені М. С. Грушевського НАН України



**«МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ – 2023:
Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні:
глобальний, національний та регіональний аспекти»**

**ВСЕУКРАЇНСЬКА СТУДЕНТСЬКА
НАУКОВО – ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ
«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ»**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

07 листопада 2023 р., м. Миколаїв

Миколаїв – 2023

Могилянські читання – 2023 : Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та регіональний аспекти : Всеукр. студентська наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації» : 7 листоп. 2023 р., м. Миколаїв : тези доп. / М-во освіти і науки України ; ЧНУ ім. Петра Могили ; ДНУ «Інст-т модернізації змісту освіти» ; Півд. наук. центр НАН та МОН України ; Інст-т укр. археографії та джерелознавства ім. М. С. Грушевського НАН України. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2023. – 148 с.

СЕКЦІЯ: ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

УДК 796.5+ 504.75

Болотова Д. Д.
студентка 187 групи
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
Біла А. А.,
старший викладач кафедри медико-біологічних основ спорту
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв

ЕКОЛОГІЧНИЙ ТУРИЗМ У РОЗВИТКУ МІЖКУЛЬТУРНОЇ КОМУНІКАЦІЇ

Про важливість ознайомлення населення України з культурною спадщиною інших народів вже довгий час йде мова у науковців різних спеціальностей та історичних періодів [6, с. 17].

Зокрема, туризм у суспільстві набуває масового характеру і грає дедалі значнішу роль у задоволенні соціокультурних потреб особистості в сфері дозвілля. За даними опитувань, проведених Всесвітньою туристичною організацією, туризм і потреба в їжі належать до тих, від яких найважче відмовитися: люди вважають за краще добре відпочити, здійснивши цікаву туристичну поїздку, відмовившись від придбання нової побутової техніки або одягу. У цьому туризм виступає як форма розвитку життєвої наснаги людини, він є одним із найкращих способів знайомства з іншими культурами, дозволяючи розвивати практику міжкультурної комунікації.

В теперішній час основні спонукальні мотиви туристичних поїздок залишилися колишніми, але змінився характер туризму як особливого виду прояву людської активності. Якщо недавно поїздки обумовлювалися, передусім, такими потребами, як лікування, оздоровлення, навчання, пізнання, заняття хобі, то сьогодні ситуація кардинально змінилася. Сучасній людині необхідний хоча б мінімум знань про найпоширеніші культури, оскільки вона вже неспроможна залишатися в межах лише своєї культури.

Зважаючи на інтернаціональні ознаки туристичної діяльності, можемо стверджувати, що міжкультурна комунікація в туризмі – це процес спілкування представників різних культур як невід’ємна складова взаємодії з метою як організації та ведення туристичного бізнесу, так і пізнання культур різних народів.

Метою статті є показати роль екологічного туризму у розвитку соціокультурних потреб особистості у сфері дозвілля.

В сучасних умовах комунікації пронизують усі сфери життєдіяльності сучасної людини: соціальну сферу, політику, культуру, економіку, управління. Сучасний туризм мотивований пошуком міжлюдських контактів у всьому світі [2, с. 15].

Слід зазначити, що всі класичні визначні пам'ятки культурного туризму можна поділити на три групи:

- культурні цінності, які пов'язані з повсякденним життям людини (дозвілля, вільний час, спосіб життя, звички);
- матеріальні цінності (матеріальні предмети: витвори різних видів мистецтва, будівлі);
- різні свята, фестивалі та події.

Зокрема, така різноманітність не лише форм, а й географічних локацій потребує підвищеної уваги до вивчення хоча б однієї мови – універсальної для всього світу – англійської.

Однак слід зазначити, що крім традиційного культурно-пізнавального туризму, як свідчить практика, також поширені такі підкатегорії:

- культурно-історичні (пов'язані з історією певної країни, відвідування історичних пам'яток тощо);
- орієнтовані на культурні події (наголошуючи на стародавніх, традиційних чи сучасних культурних подіях, вистави, постановки, фестивалі, свята, а також безпосередня участь у них);
- культурно-релігійні (пов'язані з релігією або релігіями країни, ознайомлення з релігійними звичаями, традиціями, ритуалами, відвідування священних місць та місць паломництва);
- культурно-археологічні (за умови, що є інтерес до археології, участь в археологічних експедиціях, відвідування пам'яток старовини та розкопок);
- культурно-етнографічні (визначається інтересом до культури певної етнічної групи, до конкретних етнічних художніх промислів, способу життя, фольклору, костюмів, звичаїв та традицій);
- культурно-екологічні (пов'язані з інтересом до взаємодії між природою й культурою, до об'єктів природної та культурної спадщини, відвідування природних явищ національного значення).

Зокрема, культурний туризм розвивався за трьома основними напрямками:

1. знання культури та культурної спадщини;
2. збереження й відродження національної культури;
3. діалог культур.

Міжкультурна комунікація особливо важлива, насамперед, щодо третього напрямку. Саме культурний туризм пов'язаний із міжкультурною комунікацією. Культура впливає на норми й моделі поведінки різних суспільств, включаючи роль і значення культури в процесі створення стилів

спілкування. Міжкультурна комунікація в контексті культури туризму розглядається як специфічна взаємодія між «нами» та «ними», другом і ворогом, у якій відбувається культурний обмін [5, с. 137–147].

Сьогодні людство чітко усвідомлює, що найголовнішою метою історичного розвитку суспільства є його сталий розвиток як хронологічно цілісний процес життя. Суспільство, що стало розвивається, – це суспільство, яке здатне гармонійно будувати відносини «людина – суспільство – природа», і яке досягло розуміння (колективного усвідомлення) необхідності коєволюційного (тобто спільного еволюціонування системи і її середовища), розвитку суспільства й природи.

Аналіз досліджень і публікацій останніх років вказує на те, що реальний стан ведення заповідної справи в Україні на сьогодні викликає неабияке занепокоєння. Крім того, можна констатувати, що майже всі рекомендації та завдання щодо поліпшення цього стану і розвитку територій та об'єктів природно-заповідного фонду на сьогодні залишаються не реалізованими на практиці. На думку дослідників та фахівців даної сфери, одним із засобів ефективного розвитку природно-заповідного фонду України є запровадження розвитку рекреаційно-туристичної діяльності на природно-заповідних територіях.

Нині існує багато різних видів туризму: рекреаційний, спортивний, етнографічний, лікувальний, культурно-пізнавальний та ін. Однак серед усього розмаїття, останніми роками особливу увагу привернуто до такого його виду як екологічний туризм, який активно розвивається у всьому світі.

Екотуризм – це вид туризму, заснований туристським попитом, пов'язаний з туристськими потребами у пізнанні природи та аборигенної культури, а також внесення вкладу у збереження екосистем та економічний розвиток регіону за поваги до соціально-економічних інтересів місцевого населення. Об'єктами екотуризму можуть бути як природні, так і культурні пам'ятки, природні та природно-антропогенні ландшафти, де традиційна культура становить єдине ціле з навколишнім природним середовищем, які пояснюють існуюче розмаїття напрямів екотуризму. Найбільш важливими є такі напрями: еколого-оздоровчий, спортивний, науковий, агротуризм або агроекотуризм, еколого-культурний та природно-пізнавальний [4, с. 114].

За даними Всесвітньої торгової організації, у світі екотуризму віддає перевагу від 12 до 15% туристів та їх кількість у середньому щорічно зростає на 30% на рік [1, с. 328].

Слід зазначити, що екологічний туризм – відносно нове явище у туристській діяльності. Початком формування концепції екотуризму слід вважати 80-ті рр., коли у пресі з'явилися дослідження на цю тему, пов'язані з роботами західнонімецьких і швейцарських учених.

Найважливішою основою екологічного туризму є якість довкілля. Розуміючи це, багато державкладають значні інвестиції у галузь, щоб покращити умови для туристів у національних природних парках,

заповідниках, інших природних та історичних територіях.

Невіддільною від екотуризму є екологічна освіта. Пізнаючи природу, туристи переймаються необхідністю дбайливого ставлення до неї, тому внесок екотуризму у формування екологічної культури є неоціненним. Цей вид туризму допомагає людині легше зрозуміти й усвідомити, що відчуття радості, яке дає їй спілкування з Природою, це біологічно обумовлена потреба для неї, як частини живої Природи [3, с. 11].

Отже, об'єктами власне екотуризму можуть бути як природні, так і культурні пам'ятки, природні та природно-антропогенні ландшафти, де традиційна культура становить єдине ціле з навколишнім середовищем.

Практично кожна екоподорож переслідує пізнавальні цілі. Об'єктами пізнавального, як і наукового, екотуризму стають окремі найцікавіші з погляду спостереження біологічні види, наприклад, такі як слони, леви, горили, інші великі види хижаків і копитних у Східній Африці й Азії.

Часто екотуристів приваблюють особливі визначні пам'ятки неживої природи, геоморфологічні, гідрологічні й інші об'єкти (гори, каньйони, печери, озера й ріки). Тут, крім пізнавального, реалізується рекреаційний елемент екотуризму, який включає спортивний туризм, альпінізм, лижні, водні, кінні й піші походи та інші види активного й пасивного відпочинку.

Популярними видами діяльності екотуристів є також (у порядку убунання) піші походи, спостереження за птахами, кіно- і фотозйомка, екосафарі, проживання в наметових містечках, відвідування гір і альпінізм, водний туризм (байдарки, плоты, каное), риболовля, ботанічні екскурсії, археологічний і палеонтологічний туризм, спелеотуризм, спостереження екзотичних метеликів та ін.

Тісна взаємодія туристів із традиційною культурою веде до зростання міжкультурного розуміння та поваги. Еко туристи найбільш тісно контактують із місцевою культурою. У разі грамотного розвитку екологічного туризму це призводить до усвідомлення великої різноманітності культур, розуміння їх вразливості та поваги до традицій.

Показником стійкості розвитку екологічного туризму є психічне та фізичне здоров'я людини. У разі екотуризму відбувається психічне та фізичне відновлення напруги, що виникає в індустріальному середовищі. Активний відпочинок, спілкування з природою, залучення до нової культури підвищують життя та працездатність людини.

Узагальнюючи усе вищесказане, ми повинні зазначити, що культурний туризм тісно пов'язаний із міжкультурною комунікацією. Вони є взаємодоповнювальними й сприяють зростанню одна одної за умови правильної організації. Знання мови сприяє успішному та повноцінному засвоєнню культурної спадщини, знижуючи перешкоди для особистісного зростання.

Феномен туризму у сенсі означає схвалення співіснування культур в індивідуальному досвіді, що, насамперед, вважає готовність до взаємодії,

прагнення плюралізму, а не одноманітності. Взаємозбагачення транснаціональних форм загальнолюдської культури відбувається завдяки обміну соціокультурною інформацією між туристами. У цьому відношенні феномен туризму відіграє найважливішу роль культурної міжцивілізаційної взаємодії, проте необхідно відзначити, що споживчі пріоритети сучасного суспільства ведуть до масових просторових практик туризму, що нівелює його початковий когнітивний потенціал [7, с. 7].

Екотуризм стає важливим видом економічної діяльності на природних територіях усього світу. Він надає можливості для туристів випробувати на досвіді діючі прояви природи й культури та навчання важливості збереження біорозмаїття й місцевих культур.

Список використаних джерел

1. Кусков А. С., Голубева В. Л., Одинцова Т. М. Рекреаційна географія. М: Флінта, 2005. 496 с.
2. Сергєєва Т. К. Екологічний туризм. М.: Фінанси та статистика, 2004. 360 с.
3. Ситник К. М., Чопик В. І. Біоцентризм і глобалізм // Вісник НАН України. 2012. №12. С.8-12.
4. У світі – 900 млн. туристів // РАТА-новини. Журнал для професіоналів турбізнесу. 2008. № 1955. 31 січня. С. 16-18.
5. ICOMOS Charter for Cultural Tourism. 1997. <http://www.icomos.org/tourism> Aubert, A., J. Csapó. Unique Features of the Tourist Attractions in Hungary's Historical Small Cities. In: Settlement Dynamics and Its Spatial Impacts Siedlungsdynamik und Ihre Räumliche Wirkungen. Ed.: Aubert, A. & Csapó, J. University of Pécs Department of Tourism, Pécs, 2002.
6. Giovanni Reale, Dario Antiseri. Il pensiero occidentale dalle origini ad oggi. Nuova ediz. vol.3: Età contemporanea, Collana: Biblioteca La Scuola, 2013, 1376 p.
7. Tourism Highlights. 2007 Edition. Madrid: UNWTO, 2007. P.11.

Бондар В. О.,
*здобувачка другого (магістерського) рівня
вищої освіти, група 587 М
факультету фізичного виховання та спорту*
Науковий керівник:
Харченко-Баранецька Л. Л.,
*канд. наук з фіз. виховання та спорту,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв*

РОЛЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ЖИТТІ ДИТИНИ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Проблема здорового способу життя, подолання хвороб у сфері фізичного та психічного здоров'я дітей нині надзвичайно актуальна. Проблеми збереження здоров'я стали особливо актуальними на сучасному етапі. Соціально-економічні зміни в суспільстві, кризові явища спричинили за собою зміни мотивацій у дітей в загальноосвітній діяльності, зниження їх творчої активності, зміну соціальної поведінки.

Актуальність питання здоров'язбереження підтверджують статистичні показники. За даними спеціалістів гігієни і охорони здоров'я дітей і підлітків, в останні роки з'явилися негативні тенденції: фізіологічно здоровими народжуються не більше 14% дітей.

Вже наприкінці дошкільного віку в 17–21% дітей, за даними медичної статистики МОЗ України, реєструються хронічні захворювання. Патологічні відхилення в роботі опорно-рухового апарату мають 30–32% дітей, органів травлення – 27–0%, носоглотки – 21–25%, нервової системи – 27–30%, алергічні прояви реєструють у 25% дітей. 85% дітей, які вступають до школи, мають ті чи інші порушення психосоматичного характеру, зростає кількість дітей, які мають психоневрологічні захворювання, 20–40% школярів мають нервово-психічні хвороби; 25% мають дефіцит маси тіла. Від 20 до 80% учнів шкіл мають патології одразу 2–4 систем організму. Такі діти страждають емоційними розладами, соціально дезадаптовані, вимагають спеціального ставлення до себе педагогів. З кожним роком по Україні фіксується погіршення стану здоров'я дітей: психічні захворювання, відхилення в роботі внутрішніх органів, 90% випускників – нездорові, мають ті чи інші відхилення в стані здоров'я. За даними медичних спостережень, 75% хвороб у дорослого населення є наслідком умов та способу життя цих людей у дитячі та молоді роки [2].

Все вищезазначене свідчить про те, що сучасний стан здоров'я українців різко погіршується та існує реальна загроза вимирання нації. При цьому найбільше страждають незахищені верстви населення, адже вони позбавлені

можливості життєвої самореалізації, що призводить до їх соціальної дезадаптації.

Необхідність створення оптимальних умов для життєдіяльності осіб з обмеженими можливостями, особливо дітей, які потребують відновлення втраченого контакту з довкіллям, корекції та наступної психолого-педагогічної реабілітації, трудової адаптації та інтеграції у соціум, належить до першочергових державних завдань. Останніми роками значна увага приділяється проблемам дітей з обмеженими можливостями здоров'я. Діти з ОМЗ – це діти, що мають різні відхилення психічного або фізичного плану, які обумовлюють порушення загального розвитку, що не дозволяють їм вести повноцінне життя.

Діти з відхиленнями у розвитку позбавлені доступних їм здоровим одноліткам каналів отримання інформації: скуті в пересуванні та використанні сенсорних каналів сприйняття, діти не можуть опанувати всім різноманіттям людського досвіду, що залишається поза сферою досяжності. Вони також позбавлені можливості предметно-практичної діяльності, обмежені в ігровій діяльності, що негативно позначається на формуванні вищих психічних функцій [1].

Законодавство України в галузі освіти забезпечує правові засади подальшого розвитку системи освіти в частині створення умов для навчання, реабілітації, соціальної адаптації, інтеграції в суспільство дітей з особливими потребами, у тому числі з інвалідністю. Нині діти з особливими потребами можуть здобувати освіту у різних типах загальноосвітніх навчальних закладів: спеціальних загальноосвітніх навчальних закладах (спеціальні загальноосвітні школи з продовженим днем, школи-інтернати, спеціальні навчально-виховні комплекси, об'єднання, навчально-реабілітаційні центри, загальноосвітні школах зі спеціальними та інклюзивними класами), для цього існує механізм надання субвенції з державного бюджету місцевим бюджетам на надання державної підтримки особам з особливими освітніми потребами. Для учнів, які за станом здоров'я не можуть відвідувати навчальний заклад, місцеві органи управління освітою організовують індивідуальне або дистанційне навчання. Право вибору навчального закладу або форми навчання належить батькам дитини [3].

Вчителі, у тісній взаємодії з батьками дітей, медичними працівниками, шкільним психологом, класним керівником, повинні планувати та організовувати діяльність учнів з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я, адже це є ключовим питанням для всіх учасників педагогічного процесу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати вплив здоров'язберігаючих технологій на фізичний та психічний розвиток дітей шкільного віку з обмеженими можливостями та розкрити особливості їх застосування в умовах школи.

Дитина з особливими потребами на сучасному етапі розвитку суспільства розглядається як особистість, яка має такі ж права, що і інші члени спільноти, що зазначено в ряді правових документів України. Але через особливості індивідуального розвитку діти з порушеним психофізичним розвитком потребують особливих освітніх послуг з урахуванням специфіки захворювання. Лише за умови надання комплексної допомоги, яка включає навчально-виховну та корекційно-розвивальну роботу, дитина з порушеннями може досягнути максимально оптимального рівня розвитку.

Стрижнем усієї педагогічної роботи в цьому напрямі є особисте ставлення вчителя до збереження та зміцнення здоров'я школярів і формування в них позитивної мотивації щодо здорового способу життя. Від учителя залежить, чи впаде зерно турботи про своє здоров'я в душу дитини та як зробити так, щоб це зерно проросло й у майбутньому дало щедрий урожай.

Здоров'язберігаюча педагогіка, з одного боку, має сформувати в учнів спеціальні знання, уміння, навички збереження і зміцнення свого здоров'я, створення індивідуального здорового способу життя, а з іншого – передбачати в педагогічних технологіях можливості здійснення самостійних спроб удосконалення себе, свого тіла, психіки, емоцій, працювати над розвитком своїх комунікативних здібностей, виховувати гуманне ставлення до світу, до оточення, до самого себе. Одними з основних умов і факторів, які сприяють гармонійному розвитку дитини з порушеннями є запровадження в освітніх закладах, як дошкільних так і в школі (загальній та спеціалізованій), таких педагогічних технологій, які вирішують не тільки освітні завдання, але є здоров'язберігаючими: сприяють створенню сприятливих умов розвитку, виховання, навчання дитини в навчальних закладах (спокійне середовище, яке не пригнічує психічні процеси, відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог до дитини, зростання дошкільника у прийнятному, найбільш відповідному його природі темпі); оптимальну організацію освітнього процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм); повноцінний та раціонально організований руховий режим [1, 4].

Завданням навчальних закладів, які виховують дітей з особливими освітніми потребами є: підготовка дітей з обмеженими руховими та інтелектуальними можливостями до навчання в школі, розширення їх потенціалу, формування життєвих компетентностей та навичок самообслуговування; профілактика соматичних захворювань та дихальних шляхів, порушень постави, виникнення сколіозу, деформацій кінцівок; формування мотивації у вихованців до здорового способу життя, до самостійних занять з фізичної культури та спорту; підвищення неспецифічної опірності організму засобами оздоровчих технологій; формування моделі соціальної поведінки у дітей з особливими потребами.

Здоров'язбереження – це збереження здоров'я на заданому рівні. Здоров'язберігаючу діяльність у рамках системи освіти слід визначити як такий спосіб реалізації усіх компонентів освіти (виховання, навчання і розвитку) в їх єдності, який зумовить діяльність освітніх організацій з охорони і зміцнення здоров'я дітей, цілеспрямовано забезпечуючи досягнення планованого результату – готовності учнів до здоров'яорієнтованої діяльності. Здоров'язберігаюча технологія – це система заходів, яка включає взаємозв'язок і взаємодію всіх чинників освітнього середовища, спрямованих на збереження здоров'я дитини на всіх етапах її навчання і розвитку [2].

Метою всіх здоров'язберігаючих освітніх технологій є формування у дітей з обмеженими можливостями необхідних знань, вмінь та навичок здорового способу життя, навчити їх використовувати отримані знання в повсякденному житті. Ця мета спрямована на задоволення освітніх та особистісних потреб дітей з психофізичними порушеннями.

Застосування оздоровчих технологій в контексті корекційно-розвивальної роботи по формуванню гармонійної особистості шляхом розвитку інтелектуального, соціального, емоційного, творчого потенціалу, природних здібностей та нахилів, особистісних якостей дітей з особливими освітніми потребами, їх підготовки до інтеграції в суспільство, проходить в двох напрямках: в освітній сфері та у медичній. Для ефективної реалізації даної мети необхідна група фахівців: з одного боку освітян, з другого – медиків, та їх тісна співпраця між собою та залучення батьків.

Власне, оздоровчі технології спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного, психічного здоров'я дітей, підвищення потенціалу (ресурсів) їхнього здоров'я. Впроваджується фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія.

На сьогодні впроваджуються інноваційні оздоровчі технології: елементи художньої гімнастики, пальчикова гімнастика, дихальна та звукова гімнастика, гідроаеробіка (в закладах з басейнами), психогімнастика, фітболгімнастика; профілактично-лікувальні технології: фітотерапія (полоскання ротової порожнини розчином часнику; вживання відварів, водних настоїв лікарських трав для профілактики різних захворювань верхніх дихальних шляхів, сечової системи, шлунково-кишкового тракту, дискінезії; оздоровчі напої та чаї з шипшини; вітамінні коктейлі з ромашки, календули, деревію, спориша; фітомішечки); ароматерапія, електроаерозольна терапія (розбрикування ефірної олії шипшини, обліпихи, м'яти, меліси, лаванди); вітамінотерапія (полівітаміни, аскорбінова кислота, вітамінізація страв); оздоровчі технології терапевтичного спрямування: піскова терапія, сміхотерапія, музична терапія, ігрова терапія. Забезпечення психологічного комфорту, адекватної поведінки особистості дитини можливе при застосуванні різноманітних засобів оздоровчих технологій: музикотерапія,

арттерапії, казкотерапії, кольоротерапії [3].

Для оптимізації рухового режиму дітей, що є одним із чинників, який дозволяє наблизити виховне середовище до природного середовища дитини, застосовується гімнастика, що дозволяє знімати стан утомленості, ослабити психологічну напруженість, і просто дати дитині можливість порухатися.

В ході дослідження розкрито теоретичні аспекти застосування здоров'язберігаючих технологій в умовах загальноосвітніх закладів. З'ясовано, що здоров'язберігаючі технології уявляються як психолого-педагогічні технології, програми, методи, спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню та зміцненню, формування уявлень про здоров'я як цінність, а також мотивацію на здоровий спосіб життя. Використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі вимагає активного залучення учнів з особливостями розвитку до здоров'язберігаючої діяльності, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я, сприяє корекції рухової сфери, включаючи порушення моторики у розумово відсталих школярів.

Список використаних джерел

1. Ленартович Н. А., Бондар Г. А. Здоров'язбережувальні технології в системі роботи класного керівника як один із методів реалізації виховання ціннісного ставлення до себе. – Методичний посібник. Вінниця. – 2015. – 63 с.
2. Габібова В. Й. Матеріали форуму педагогічних ідей «УРОК». Формування в учнів здорового способу життя на підставі здоров'язберігаючих та інтерактивних технологій. – 2014. – 190 с.
3. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1-6.
4. Спеціалізована загальноосвітня школа з поглибленим вивченням іноземних мов I-III ступенів №1 ім. Т. Г. Шевченка м. Бердичева Житомирської області. Використання здоров'язберігаючих технологій у навчанні дітей з особливими освітніми потребами. – Методичний посібник. – 2020.

*Бочтовой А. Г.,
здобувач другого (магістерського) рівня
вищої освіти, група 683 М
факультету фізичного виховання та спорту,
Науковий керівник:
Харченко-Баранецька Л. Л.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв*

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

На тлі численних новітніх небезпек, таких як пандемія Covid-19, нестабільна військово-політична ситуація у світі та стрімке розгортання військових конфліктів, що впливають на весь світ та у сукупності призводять до перебудови способу життя сучасного суспільства, все більше людей вимушені більшу частину часу проводити вдома або інших приміщеннях. Наслідковим результатом таких перебудов є значний дефіцит рухової активності та поява надмірних періодів знерухомилення, чому також сприяють віртуалізація робочих місць, дистанційний формат роботи та навчання, інтенсивна взаємодія людини з електронними пристроями. Ще одним важливим чинником скорочення рухової активності є поява роботизованої побутової техніки, що значно полегшує побутові справи людини, зводячи до мінімуму необхідність фізичних навантажень для вирішення завдань самообслуговування. За даними ВОЗ недостатня рухова активність або її повна відсутність притаманна кожній четвертій людині у світі, що, окрім перелічених причин, може бути зумовлено недостатньою мотивацією або низькою поінформованістю про користь рухової активності та негативні наслідки її відсутності. Отже, гіподинамія – сумна ознака XXI ст.

Автори М. Носко, О. Воеділова та ін. зазначають, що значущим чинником незадовільного стану здоров'я українських громадян є значно обмежена рухова активність. За даними цих дослідників, станом на 2018 р. тільки 13% українців мають достатній з точки зору фізіології рівень рухової активності, у той час як у країнах Європейського Союзу цей показник сягає 40-60%, а в Японії – 70-80% [4]. У результаті анкетування, проведеного В. Курінною та Т. Копаєвою, встановлено, що українці недостатньо залучені до занять фізичною культурою, а дуже високий відсоток респондентів взагалі поставили під сумнів користь занять фізичними вправами [2]. Це анкетування було проведено досить давно, але у нас немає підстав сумніватися, що станом на теперішній час ситуація не змінилася на краще. Більше того, можна прогнозувати подальший спад рухової активності серед українського населення, враховуючи усі життєві обставини сучасного українця.

Традиційно та безспідставно вважається, що оптимальний рівень рухової активності позитивним чином позначається на функціонуванні різних органів та їх систем в організмі людини та виступає першочерговою умовою збереження здоров'я [4, 6]. Зважаючи на існуюче гостре протиріччя між значною поширеністю дефіциту рухової активності та фізіологічною необхідністю забезпечення оптимального рівня фізичних навантажень для збереження здоров'я людини, доцільно розглянути напрацювання науковців, що проливають світло на особливості та наслідки впливу рухової активності на організм людини.

Мега дослідження – аналіз, систематизація та узагальнення даних наукових досліджень щодо особливостей впливу різних видів рухової активності та фізичних навантажень на організм людини

Дослідники О. Холодова, В. Бочарова та Ю. Віннік розглядають фізичне навантаження та рухову активність як більш високий у порівнянні зі станом спокою рівень функціональної мобілізації організму, що зумовлений самим процесом реалізації фізичної активності. При цьому здоров'язбережувальний ефект виконаних фізичних вправ залежить від міри виконаного фізичного навантаження. Ці дослідники пропонують декілька варіантів класифікації рухової активності та фізичних навантажень за такими критеріями: 1) величина – мала, середня, велика, гранична активність; 2) координаційна складність – стереотипна активність, варіативна активність, координаційно складна активність; 3) психічна напруженість – пов'язані з низькою або високою психічною напруженістю; 4) спрямованість – ті, що вимагають гнучкості, витривалості, застосування сили, швидкості, координації тощо [5]. Фізичне навантаження завжди включає зовнішній компонент (величина витрачених людиною зусиль) та внутрішній компонент (визначається рівнем фізіологічних та біохімічних змін в організмі людини). Очевидним є те, що необхідне грамотне дозування рухової активності для забезпечення максимально корисного ефекту впливу на організм людини.

За даними В. Курінної та Т. Копаєвої при активних заняттях фізичними вправами процес старіння кісткової тканини уповільнюється на 10-15 років. Це пов'язано зі зміцненням зв'язково-м'язового апарату внаслідок рухової активності. Крім цього, рухова активність впливає на регулювання обміну речовин. Клінічно доведено, що за допомогою фізичних вправ можна знизити підвищений рівень цукру в крові до нормальних показників. При надмірній вазі тіла фізичні вправи допомагають нормалізувати жировий обмін та зменшити накопичення жиру. Енергетична активність м'язів підвищує поглинання білків і вітамінів, покращує окиснення вуглеводів, швидко розкладає адреналін, який у надмірній кількості виділяється в період психічних стресів [2].

Під впливом фізичної активності зміцнюються серце і судини, активуються їхні резервні сили. Серце не лише не ослаблюється, а навпаки, набуває значної працездатності та витривалості. Подібні процеси

відбуваються і з дихальною системою: збільшується емість легень і еластичність легеневої тканини. Дихання стає більш рівномірним, ритмічним і глибоким, що сприяє підвищеному насиченню артеріальної крові киснем [1].

Різномірні фізичні вправи, що диференційовані за структурою та характером, вдосконалюють функції центральної нервової системи, включаючи також і органи чуття. Наприклад, спеціальні вправи для окорухових м'язів позитивно впливають на гостроту зору та підвищення кута бокового зору. Фізичні заняття значно поліпшують силу, рівновагу та рухливість основних нервових процесів, таких як збудження і гальмування, що сприяє покращенню регуляції функцій організму. Удосконалюється і координується взаємодія рухових та вегетативних функцій [2].

Нещодавні дослідження показали можливість цільового впливу фізичних вправ на функціонування системи травлення. Фізичні навантаження стимулюють рухову, секреторну і всмоктувальну функції органів шлунково-кишкового тракту. Помірні навантаження спонукають вуглеводну, білкову і пігментну функції печінки, підвищують тонус м'язів кишечника, жовчного міхура і міцність м'язів живота [3].

Відсутність належної рухової активності може сприяти виникненню різних захворювань. Наприклад, коронарна хвороба серця (захворювання судин серця), що сто років тому була досить рідкісним явищем, в наші дні в урбанізованих країнах стала причиною понад 50% смертей. З фізіологічної точки зору людський організм не адаптується належним чином до гіподинамічного способу життя, оскільки багато функцій організму розглядаються лише в контексті обов'язкової рухової активності [4]. Фахівці ВОЗ наполягають на тому, що люди віком від 18 до 64 років мають виконувати силові вправи не менше 2-х разів на тиждень протягом 75 хвилин або 150 хвилин помірної рухової активності [6]. Крім цього, ВОЗ, як беззаперечний авторитет у царині здоров'язбереження, рекомендує щоденно виділяти 60 хвилин на фізичну активність помірного або високого рівня, що значно знижує ризик розвитку неінфекційних захворювань (діабету II типу, раку товстої кишки та молочної залози у жінок, ішемічної хвороби серця, інсультів), а також сприяє регулюванню глюкози у крові, забезпечує нормалізацію кров'яного тиску, зменшує рівень холестерину, підвищує рівень ліпопротеїнів.

Отже, у результаті здійсненого аналізу наукових досліджень було встановлено, що щоденна рухова активність та помірні фізичні навантаження позитивним чином позначаються на функціонуванні різних органів та їх систем, забезпечуючи оптимальний функціональний стан усього людського організму. Інтенсивність впливу рухової активності на фізіологічні та біохімічні процеси залежить від конкретного різновиду фізичних навантажень, що визначають ступінь охоплення м'язів людського тіла та силові характеристики їх роботи.

Станом на теперішній час серед науковців немає єдності у питанні

кількісних показників фізичного навантаження та рухової активності на одиницю часу для забезпечення максимального здоров'язбережувального ефекту.

Список використаних джерел

1. Бойко Г. Л., Козлова Т. Г. Вплив рухової активності на показники фізичного стану студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Випуск 4 (134) 21. С. 13-15. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/46205>.
2. Курінна В. В., Копаєва Т. В. Вплив фізичної культури і спорту на організм людини. Теорія та методика фізичного виховання. 2009. №4. С. 48-50. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/304295707.pdf>
3. Мазур В. А., Скавронський О. П. Вплив рухової активності на організм людини. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2016. Випуск 9. С. 256-264. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2016-0.%p> URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/76893/72640>.
4. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження / Носко М. О., Воєділова О. М., Гаркуша С. В., Носко Ю. М. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2018. Вип. 151(2). С. 44-51. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2131/>
5. Холодова О. О., Бочарова В. Б., Віннік Ю. В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці. Вінниця : ВНАУ, 2020. 201 с. URL: <http://repository.vsau.org/getfile.php/27271.pdf>
6. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : навчальний посібник. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125 с. URL: http://lib.kart.edu.ua/bitstream/123456789/2450/1/Навчальний_посібник.pdf

Воронін О. В.,
магістрант 1 року навчання,
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
Науковий керівник:
Харченко-Баранецька Л. Л.,
канд. наук з фіз. виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

Успішність змагальних дій борця залежить від рівня його підготовленості, вдосконалення сенсорних систем організму. Ці завдання постають з етапу початкової підготовки, який має свої особливості та повинен враховувати вікові зміни в розвитку дитини, сенситивні періоди фізичних якостей. Актуальність теми дослідження обумовлена необхідністю пошуку нових підходів, засобів та методів в навчально-тренувальному процесі у юних борців на початковому етапі підготовки.

Мета дослідження – визначення особливостей навчально-тренувального процесу юних борців.

Підготовка в секціях ДЮСШ та СДЮШОР зі спортивної боротьби проводиться у відповідності до змісту програм [1]. Впродовж перших двох-трьох років рекомендується вести цілорічний прийом дітей до групи початкової підготовки. Планування тренувань навчально-тренувального процесу впродовж року в групах початкової підготовки має істотні відмінності [4], а періодизація тренувального процесу – достатньо умовна. Основними завданнями етапу є: зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток рухових здібностей, ознайомлення з основними техніки боротьби, засобами підготовки борця, з правилами змагань. Варто зазначити, що на сьогодні етап початкової підготовки пройшов шлях омолодження, так, як зазначено в певних працях [4], даний етап розпочинався із середнього шкільного віку, то на сьогодні борцями-початківцями стають вже діти молодшого шкільного віку.

У дослідників виникає ряд питань при аналізі розділів програм, які стосуються методологічних підходів у комплексній перевірці видів підготовки юних борців, що призводить до відсіву з ДЮСШ, провокує натягування результатів [2, 3]. Тому сьогодні на практиці тренери, дотримуючись змісту та пропорцій розподілу обсягу навчально-тренувального навантаження, рекомендованих навчальною програмою для ДЮСШ, планують підготовку та обирають методи навчання юних спортсменів на свій розсуд. В змісті навчальної програми на початковому

етапі підготовки значна увага приділяється фізичній підготовці юних борців. На етапі початкової підготовки необхідно закласти не тільки технічну, а й рухову базу для подальшого спортивного вдосконалення в спортивній боротьбі [2]. Враховуючи особливості виду спорту, необхідно із самого початку спеціалізації розвивати переважно ті фізичні якості, які необхідні для оволодіння спортивною технікою. Але гармонійний розвиток рухових якостей і здібностей в подальшому впливатиме на високу працездатність спортсмена. На сьогодні етап початкової підготовки у боротьбі вільний передбачає наступні види підготовки: теоретична, фізична, технічна, тактична і психологічна [1].

Враховуючи особливості сприйняття дітей молодшого шкільного віку, під час тренувань потрібно користуватися методами наочності та образності (назвати дію, еталонний показ, акцентувати увагу на важливому) [5]. Діти 7-9 років схильні до наслідування, тому навчаючи їх доцільно користуватися методом імітації. Тренеру рекомендується говорити: «Роби, як я». Особливістю молодших школярів є пізнавальна активність, висока емоційність. Вправи повинні бути новими, викликати цікавість (яскравість інвентарю, прості тренажери, технічні засоби навчання). Навчально-тренувальне заняття борців етапу початкової підготовки триває від першого до третього року тренування збільшується від 45 до 90 хвилин. Кожне тренувальне заняття передбачає три частини, які включають наступні складові: 1. Обов'язковий комплекс вправ у розминці; 2. Елементи акробатики; 3. Ігри в торкання; 4. Засвоєння захватів; 5. Вправи на мосту [1].

Стійку мотивацію до тренувань в молодшому шкільному віці стимулює прагнення спортсмена до свого особистого фізичного вдосконалення, що потребує контролю та оцінки успіхів. Критерії оцінювання повинні бути якісними, враховувати індивідуальні темпи просування у розвитку рухових здібностей.

Враховуючи особливості навчання рухам, розвитку фізичних здібностей у молодшому шкільному віці доцільно застосовувати в навчально-тренувальному процесі ряд методів та методичних прийомів: оптимальне співвідношення методів стандартно-повторної та варіативної вправи; часто користуватись методом цілісного виконання вправ; ігровим методом; методом моделювання; доступним змагальним методом. Як зазначається в навчальній програмі «програмний матеріал етапу початкової підготовки повинен передбачати можливість роботи з дітьми, що мають певну надмірну вагу, слабкий розвиток окремих фізичних якостей, що є наслідком умов життя і не є протипоказанням для занять боротьбою» [1].

Аналіз інформаційного матеріалу показав, що при плануванні навчально-тренувального процесу юних борців, виборі методів та засобів тренувань обов'язково повинні враховуватися особливості вікового розвитку фізичних здібностей, особливості сприйняття та навчання рухам у юних борців.

Список використаних джерел

1. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – Київ: АСБУ, 2012. – 95 с.
2. Запольський, Д. П., Агеєв, П. М. Аналіз ефективності спортивної підготовки єдиноборців на основі врахування вікових особливостей фізичних якостей та практичні рекомендації щодо організації процесу підготовки спортсменів різних вікових груп // Теоретико-методологічні та психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання різних груп населення. Київ, НТУ КПП імені Ігоря Сікорського. – 2017.
3. Камаєв, О. І., Тропін, Ю. М., Ткаченко, О. М. Контроль в навчально-тренувальному процесі юних борців // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 2018. № 1. – С. 30-35.
4. Тупєєв Ю. В. Методика проведення навчально-тренувальних занять зі спортивної боротьби / Ю. В. Тупєєв. Миколаїв: МНУ, 2014. – 46 с.
5. Kirk, C., Langan-Evans, C., Clark, D. R., Morton, J. P. (2021). Quantification of training load distribution in mixed martial arts athletes: A lack of periodisation and load management. PLoS One, 16 (5).

УДК 796.082

*Дем'яненко І. І.,
здобувач другого (магістерського) рівня
вищої освіти, група 683 М
факультету фізичного виховання та спорту,
Науковий керівник:
Харченко-Баранецька Л. Л.,
канд. наук з фіз. виховання та спорту,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв*

АЛГОРИТМ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕЛЕМЕНТІВ КІКБОКСИНГУ НА ПСИХОФІЗИЧНІ ЯКОСТІ СТУДЕНТІВ 1-2 КУРСІВ

У сучасному світі, де активність та фізична форма студентів є дуже важливими аспектами їх життя та навчання, ідея впровадження елементів кікбоксингу в навчальний процес стає надзвичайно актуальною. Це може

сприяти покращенню фізичного та психологічного стану студентів, а також підвищити їх академічну успішність та загальний розвиток.

Проблема фізичної неактивності. Сучасний спосіб життя іноді призводить до фізичної неактивності серед студентів, що може призвести до різних проблем зі здоров'ям та зниженням ефективності навчання. Включення фізичних вправ з кікбоксингу може бути важливим засобом підвищення рівня фізичної активності.

Підвищення психологічного стану. Елементи кікбоксингу можуть допомогти студентам знайти спосіб виразити свої емоції та стрес, покращити самоконтроль та зосередженість. Це може бути особливо корисним для студентів під час навчального процесу.

Підвищення мотивації та самодисципліни. Тренування в кікбоксингу може сприяти розвитку мотивації та самодисципліни серед студентів, що, в свою чергу, може впливати на успішність в навчанні та підготовку до майбутніх викликів.

В цілому, впровадження елементів кікбоксингу в навчальний процес для студентів 1-2 курсів сприяє покращенню їхньої фізичної активності, психологічного стану, мотивації та самодисципліни, що, в свою чергу, призводить до підвищення академічної успішності та загального розвитку.

Мета дослідження – висвітлити алгоритм дослідження впливу елементів кікбоксингу на психофізичні якості студентів 1-2 курсів.

Завдання дослідження:

1. Вивчити вплив включення елементів кікбоксингу в освітній процес на фізичну активність студентів 1-2 курсів.
2. Оцінити вплив елементів кікбоксингу на психологічний стан студентів та здатність ефективно впоратися зі стресом та емоціями.
3. Визначити, чи сприяє включення кікбоксингу в освітній процес збільшенню мотивації та самодисципліни серед студентів.
4. Оцінити вплив впровадження елементів кікбоксингу на академічну успішність студентів 1-2 курсів.
5. Провести аналіз відгуків студентів та викладачів щодо впровадження елементів кікбоксингу в освітній процес та з'ясувати їх ставлення до цього інноваційного підходу.
6. Зібрати дані про фізичну активність студентів перед початком включення кікбоксингу в освітній процес і після певного періоду занять. Це може включати рівень спортивної активності, кількість занять на тиждень, тривалість та інтенсивність занять.

Алгоритм дослідження передбачає блочну систему з вказівками:

Блок 1. Оцінити вплив елементів кікбоксингу на психологічний стан студентів та здатність ефективно впоратися зі стресом та емоціями.

Психологічне опитування. Проведіть психологічне опитування серед студентів перед початком занять кікбоксингом та після певного періоду тренувань. Використовуйте стандартизовані шкали для вимірювання рівня

стресу, тривожності, депресії та загального психологічного стану.

Врахування фізіологічних параметрів. Слідкуйте за фізіологічними показниками, такі як пульс, кров'яний тиск та рівень гормонів стресу (наприклад, кортизол), перед та після включення кікбоксингу в навчальний процес.

Емоційний стан. Оцініть емоційний стан студентів через опитування, в якому вони можуть висловлювати свої емоції та враження від занять кікбоксингом.

Здатність до саморегуляції. Для вимірювання здатності студентів ефективно впоратися зі стресом та емоціями можна використовувати методики для оцінки навичок саморегуляції, таких як техніки релаксації та самоаналізу.

Зіставлення з контрольною групою. Для порівняння результатів, створіть контрольну групу студентів, яка не займається кікбоксингом, і вимірюйте їх психологічні показники.

Блок 2. Визначити, чи сприяє включення кікбоксингу в навчальний процес збільшенню мотивації та самодисципліни серед студентів.

Мотивація до занять. Проведіть анкетування серед студентів щодо мотивації до занять кікбоксингом. Питання можуть стосуватися цілей (наприклад, покращення фізичного стану, здоров'я, самоздійснення), очікуваних результатів та рівня інтересу.

Збільшення самодисципліни. Виміряйте рівень самодисципліни студентів за допомогою шкал або психометричних тестів перед початком занять кікбоксингом та після певного періоду тренувань.

Залишок на заняттях. Враховуйте рівень відвідування студентами тренувань кікбоксингу, а також те, наскільки вони залишаються активними в навчальному процесі після включення цього виду занять.

Оцінка результатів. Зіставте показники мотивації та самодисципліни студентів до та після включення кікбоксингу. Визначте, чи спостерігається покращення цих аспектів.

Дослідження мотиваційних факторів. Проведіть спеціальні бесіди чи інтерв'ю зі студентами, де вони можуть висловити свої мотиваційні чинники та враження від занять кікбоксингом.

Порівняння із контрольною групою. Щоб встановити, чи дійсно впливає включення кікбоксингу на мотивацію та самодисципліну, порівняйте результати експериментальної та контрольної групи студентів.

Блок 3. Оцінити вплив впровадження елементів кікбоксингу на академічну успішність студентів 1-2 курсів.

Оцінка середнього балу. Порівняйте середній бал успішності студентів перед початком занять кікбоксингом та після певного періоду тренувань. Аналізуйте зміни у середньому балі та розподілі студентів за оцінками.

Пропуски та активність на заняттях. Зберіть дані про пропуски студентами навчальних занять та їх активність на заняттях кікбоксингу. Порівняйте ці дані з академічною успішністю.

Аналіз відмов. Визначте кількість студентів, які вибирають кікбоксинг як додатковий предмет та кількість тих, хто залишає цей предмет у середньому навчальному процесі. Це може вказувати на вплив кікбоксингу на академічну успішність.

Порівняння груп. Порівняйте результати студентів, які займаються кікбоксингом, зі студентами, які не займаються цим видом спорту, в термінах академічної успішності.

Залучення до навчання. Проведіть інтерв'ю або опитування серед студентів щодо їх ставлення до навчання після включення кікбоксингу у навчальний процес. Дізнайтеся, чи відчувають вони більшу мотивацію до навчання.

Спільне обговорення з викладачами. Зберіть враження та позиції викладачів щодо академічної успішності студентів, які займаються кікбоксингом, і розгляньте їхнє сприйняття впливу цього виду занять на навчання.

Блок 4. Провести аналіз відгуків студентів та викладачів щодо впровадження елементів кікбоксингу в навчальний процес та з'ясувати їх ставлення до цього інноваційного підходу.

Опитування студентів. Складіть опитувальник для студентів, де вони можуть висловити свої думки, враження та відгуки щодо занять кікбоксингом як частини навчального процесу. Питання можуть стосуватися мотивації, фізичного самопочуття, емоцій та інших аспектів.

Опитування викладачів. Проведіть опитування викладачів, де вони можуть поділитися своїми спостереженнями, враженнями та оцінками щодо впровадження кікбоксингу у навчальний процес. Питання можуть стосуватися змін у навчальній дисципліні, сприйняття студентами, результатів тощо.

Фокус-групи. Організуйте фокус-групи серед студентів і викладачів, де можна обговорити інноваційний підхід та зібрати більше якісних даних щодо їхнього враження та ставлення.

Аналіз письмових відгуків. Розгляньте письмові відгуки, які студенти та викладачі можуть залишити в процесі опитування чи обговорення. Ці відгуки можуть містити більше деталей та конкретних прикладів.

Порівняння думок. Порівняйте думки та відгуки студентів та викладачів, щоб зрозуміти загальне ставлення до впровадження кікбоксингу в навчальний процес та виявити різницю в поглядах.

Зазначений алгоритм дій дослідження впливу елементів кікбоксингу на психофізичні якості студентів 1-2 курсів, на нашу думку, в повному обсязі дозволить дослідити предмет дослідження. Ми прогнозуємо, що впровадження елементів кікбоксингу в освітній процес студентів 1-2 курсів може бути важливим фактором для збалансованого розвитку фізичних та психологічних аспектів їх життя.

Список використаних джерел

1. Мирошниченко Євген, Юрій Тропін, Юлія Коваленко. Модельні характеристики психофізіологічних показників кваліфікованих кікбоксерів. //Слобожанський науково-спортивний вісник, № 79 (October 26, 2020): 20–26.

2. Яремко М. Вплив занять східними одноборствами на формування духовних якостей особистості / М. Яремко, А. Шемечко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С.Єрмакова. Х., 2003. – № 18. – С. 17-21.

УДК 796.012.1

*Димченко О. В.,
здобувачка 2 курсу другого (магістерського)
рівня вищої освіти,
факультет фізичного виховання та спорту,
Науковий керівник:
Харченко-Баранецька Л. Л.,
канд. наук з фіз. виховання та спорту,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв*

ЗНАЧЕННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНАКІВ

На сучасному етапі, в умовах якісних змін у всіх сферах життя суспільства, зростають вимоги щодо фізичної підготовленості та здоров'я людини (Н. Я. Панчишин, В. Л. Смірнова, О. Я. Галицька-Хархаліс), що надзвичайно важливо для всіх сфер суспільної діяльності. З усіх видів спорту, які культивують у нашій державі, одним із найбільш популярних є легка атлетика, оскільки її основу складають природні й життєво необхідні рухи: ходьба, біг, метання. Особливе значення заняття легкою атлетикою мають для дітей та учнівської молоді (Г. М. Максименко, 1992; Л. В. Волкова 2002; В. Д. Єднак, В. М. Кучеренко, 2001), адже їх високий рівень здоров'я і різнобічний фізичний розвиток є запорукою успішної життєвої реалізації.

Аналізуючи вітчизняні та зарубіжні наукові розробки, можна сказати, що легка атлетика – це один із найефективніших засобів фізичного виховання. Різновиди легкої атлетики сприяють всебічному розвитку фізичних і моральних якостей, оволодінню та покращенню фізичних якостей підлітків. Легка атлетика в житті не вимагає дорогого і складного спорядження, що значно підвищує її доступність та сприяє залученню до

занять більше людей (Олійник І., Єрусалим К., Сава М., 2008). Доведено, що легка атлетика сприяє всебічному розвитку фізичних і моральних якостей, а також зміцненню здоров'я.

Мета дослідження – дослідити значення легкої атлетики на оптимізацію фізичної підготовки підлітків.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічні спостереження, тестування рівня фізичної підготовленості підлітків.

У нашій роботі рівень фізичної підготовленості оцінювався за контрольними тестами. Експериментальне дослідження проводилося у Любимівській ЗОШ I-III ступенів № 2, Каховського району, Херсонської області. Дослідження проводилося на початку і по завершенні навчального року в дистанційному форматі. В основному експерименті взяли участь юнаки 16-17 років, які склали контрольну групу з 18 дітей, що займалися легкою атлетикою. Всі учні належали до основної групи та не мали відхилень в стані здоров'я або хронічних захворювань. Визначення та оцінка складових фізичної підготовленості здійснювалося за нормативними вимогами, що встановлені для юнаків 16-17 років. На основі контрольного тестування проводилася оцінка рівня розвитку таких фізичних якостей: швидкість – біг 30 м, біг 100 м, швидкісно-силові здібності – стрибки у довжину з місця та розбігу, витривалість – біг 1500 м. За результатами контрольного тестування нами отримані наступні середні показники (n=18):

Тестова вправа 1. Стрибок у довжину з місця (см) – $2,10 \pm 1,3$;

Тестова вправа 2. Стрибок у довжину з розбігу (см) – $410 \pm 1,1$;

Тестова вправа 3. Біг 30 м. (с.) – $5,2 \pm 0,003$;

Тестова вправа 4. Біг 100 м. (с.) – $15,1 \pm 0,05$;

Тестова вправа 5. Біг 1500 м. (хв., с.) – $7,9 \pm 0,2$.

Порівнюючи отримані результати з нормами, які встановлені для юнаків 16-17 років, слід відзначити, що у 78% хлопців в тестових вправах на швидкість, швидкісно-силові якості і на витривалість показники були високими. Таким чином, рівень фізичної підготовленості юнаків, які самостійно та систематично займалися легкою атлетикою, став набагато кращим.

Заняття легкою атлетикою можуть вважатися раціональними лише в тому випадку, коли викликають позитивні фізіологічні зміни в організмі, здійснюють оздоровчий процес, відбувається сприяння усебічному фізичному розвитку і на цій основі забезпечується покращення результатів. Зазначимо, що для досягнення значних результатів варто посилити педагогічний контроль та сформувати у підлітків свідоме ставлення і вміння до самоконтролю.

Список використаних джерел

1. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі. – Кам'янець-

Подільський: Абетка-НОВА, 2002. – 383 с.

2. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник / уклад. : Семенов А. А., Осадченко Т. М., Масвський М. І., Ільченко С. С. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014.

3. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: Підручник / Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. – Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010.

4. Боровський С.Б. Легкоатлетичні вправи: методичні рекомендації / Дніпропетровський держ. університет внутрішніх справ. – Дніпропетровськ, 2015.

5. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. За ред. Конестяпіна В. Г., Дацківа П. П., Чорненької Г. В. / Львів: СПОЛОМ, 2006.

УДК 612.017.2:796.015

*Закусілова І. А.,
магістрантка спеціальності 091 «Біологія»,
Науковий керівник:
Гетманцев С. В.,
канд. біол. наук, доцент, завідувач кафедри
медико-біологічних основ спорту та
фізкультурно-спортивної реабілітації,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв*

АДАПТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ: ВПЛИВ СПЕЦИФІЧНИХ ТРЕНУВАНЬ НА ПОКРАЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ

Сучасний світ спорту характеризується постійною гонкою за досягненням найкращих результатів у різних видах спортивних змагань. Спортсмени, незалежно від своєї спеціалізації, змушені швидко адаптуватися до різних видів рухової активності, що вимагає від них вищого рівня фізичної підготовки та навичок. Однак, щоб досягти найкращих результатів у своїй спеціалізації, спортсмени також повинні проводити спеціальні тренування, спрямовані на розвиток конкретних навичок і фізичних параметрів. Таким чином, питання адаптації спортсменів до рухової активності різної цілеспрямованості та впливу конкретних тренувань на підвищення результативності стає актуальним для спортивної спільноти.

Адаптація спортсменів до рухової активності різної спрямованості є складним і багатогранним процесом, який потребує специфічних тренувань для досягнення покращення результативності. Дослідження показують, що спортсмени, які проводять специфічні тренування, ефективно адаптуються

до нових рухових завдань і досягають значно кращих результатів у своєму виді спорту.

Перш за все, специфічні тренування сприяють розвитку необхідних фізичних і психологічних якостей для успішної адаптації до нових рухових активностей. Наприклад, специфічні тренування можуть включати розширення рухового апарату, розвиток силових показників, покращення координації рухів та збільшення витривалості. Всі ці аспекти є необхідними для досягнення високої результативності в спорті.

Додатково, специфічні тренування допомагають спортсменам адаптуватися до різних рухових активностей шляхом введення елементів імітації реальних тренувань. Наприклад, для спортсменів, які займаються стрибками у висоту, специфічні тренування можуть включати використання спеціальних пристроїв для підвищення висоти стрибка, що дозволяє адаптуватися до висоти, яка зазвичай зустрічається на змаганнях. Це дозволяє спортсмену звикнути до висоти і впевнено виконувати стрибки під час змагань.

Крім того, специфічні тренування мають великий вплив на покращення результативності спортсменів. Дослідження показують, що спортсмени, які проводять специфічні тренування, досягають кращих результатів у своєму виді спорту порівняно зі спортсменами, які не проводять подібні тренування. Це пов'язано з тим, що специфічні тренування дозволяють спортсменам розвивати необхідні навички, техніку, тактику і фізичні якості, які є вирішальними для успішного виступу у своєму виді спорту.

Отже, адаптація спортсменів до рухової активності різної спрямованості передбачає проведення специфічних тренувань, які покращують їхню результативність. Це залежить від розвитку фізичних та психологічних якостей, адаптації до різних рухових активностей і покращення техніки і технологій. Специфічні тренування стимулюють розвиток спеціалізованих фізичних якостей, які необхідні для досягнення високих результатів у спорті.

*Закусілова І. А.,
магістрантка спеціальності 091 «Біологія»,
Науковий керівник:
Гетманцев С. В.,
канд. біол. наук, доцент, завідувач кафедри
медико-біологічних основ спорту та
фізкультурно-спортивної реабілітації,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв*

ЕЛЕКТРОНЕЙРОМІОГРАФІЯ ЯК МЕТОД ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ

У сучасному світі в галузі медицини і науки нові технології є ключовим фактором для досягнення значущих результатів у діагностиці, лікуванні та реабілітації. Однією з таких інноваційних технологій є електронейроміографія, яка відіграє важливу роль у дослідженні рухової активності людини. Ця методика допомагає не лише розумінню фізіологічних процесів, які відбуваються у м'язах і нервах, але й має великий потенціал для клінічного використання в медицині, реабілітації та спортивній медицині.

Електронейроміографія (ЕНМГ) є невід'ємною частиною сучасної нейрофізіології та м'язової біології, вона дозволяє реєструвати електричну активність м'язів і нервів під час руху. Цей метод дослідження дозволяє отримати об'єктивну інформацію про стан м'язів і функціонування нервово-м'язової системи під час нормальної активності та в умовах патології.

Основними завданнями досліджень, проведених за допомогою ЕНМГ, є:

- вивчення фізіології м'язової активності: ЕНМГ дозволяє аналізувати параметри м'язової активності, такі як амплітуда, тривалість і сигнал, що дозволяє визначити частоту, яка відбувається в м'язах під час руху.

- дослідження м'язової втоми та стресу: ЕНМГ можна використовувати для аналізу змін у м'язах під час перевантаження або стресових ситуацій.

- діагностика рухових порушень: ЕНМГ є місцевим інструментом для діагностики різних рухових пошкоджень, таких як парези, паралічі, нейропатії тощо.

- дослідження впливу лікарських препаратів і фізіотерапія: ЕНМГ дозволяє оцінити ефективність лікувальних заходів і застосувати їх вплив на рухову активність.

- моніторинг реабілітації: ЕНМГ може бути використана для відстеження результатів реабілітаційних заходів після травм або операцій на м'язах і нервах.

Проведено аналіз принципів функціонування ЕНМГ, методологічних досліджень та їх клінічного застосування. Розглядаються сучасні

технологічні аспекти цього методу, включаючи бездротові системи реєстрації сигналу та аналізу даних у реальному часі.

Електронейроміографічні дослідження сприяють поглибленню наших знань про механізми рухової активності людини та розвитку ефективних методів діагностики та лікування пошкоджень рухів. ЕНМГ відкриває нові можливості для покращення якості життя, допомоги та підвищення результативності медичної практики, реабілітації та спорту.

УДК 796.082.1

Кізілов В. В.,
студент 683 групи
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
Науковий керівник:
Гупсєв Ю. В.,
канд. наук з фіз. виховання і спорту,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
декан факультету фізичної культури та спорту,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв

ТРАВМОНЕБЕЗПЕКА В ДЗЮДО СЕРЕД ДОРΟΣЛИХ СПОРСТМЕНІВ

Спорт є не тільки джерелом фізичного здоров'я, але і сферою, де можуть виникнути різноманітні травми. Боротьба дзюдо – олімпійський вид спорту та один із найбільш популярних у всьому світі. Але в той же час він є одним із найбільш травмонебезпечних видів спорту, особливо серед дорослих спортсменів. Спортивні травми залишаються вкрай актуальною проблемою не тільки серед аматорів, але й у професійному спорті. У низці випадків спортивні травми не тільки призводять до тимчасової непрацездатності, а й є причиною відходу зі спорту.

Для проведення дослідження травмонебезпеки в боротьбі дзюдо були використані наукові статті, статистичні дані та аналізи подій зі світу спорту, особистий досвід тренувань та роботи із дорослими спортсменами. Дослідження включає в себе аналіз травм, що виникають під час тренувань і змагань серед дорослих спортсменів, а також факторів, які сприяють цим травмам.

Будучи контактним видом спорту, дзюдо входить до переліку травмонебезпечних єдиноборств. Сенс змагання полягає в тому, щоб кинути суперника на всю спину або в утриманні суперника, лежачи на татамі протягом 20 секунд. Для перемоги над супротивником застосовуються захоплення, кидки, больові, задушливі прийоми й утримання, які можуть

обернутися нещасним випадком.

Філософія дзюдо не пов'язана із навмисним нанесенням шкоди супротивнику, бойове мистецтво створено для самооборони. Дзюдо перекладається з японської мови як м'який шлях, і суть полягає в тому, щоб застосувати силу противника проти нього і перемогти. Перед тим, хто займається дзюдо, традиційно ставлять мету фізичного виховання, підготовки до змагань і вдосконалення свідомості, що вимагає дисципліни, наполегливості, самоконтролю, дотримання етикету, розуміння співвідношення між успіхом і необхідними для його досягнення зусиллями.

У спортивному дзюдо найнебезпечніші прийоми вивчаються тільки у формі ката, коли один із партнерів виконує задану послідовність прийомів на іншому, і заборонені на відкритих змаганнях.

Вивчаючи фактори ризику і тяжкість травматизму в дзюдо, фахівці дійшли висновку, що 70% нещасних випадків трапляються під час тренувань.

Статистика травматизму в дзюдо ведеться з 1943 року. Перше дослідження проводилося в Японії. Пізніше було проведено ще понад 20 досліджень, які показали, що середня кількість пошкоджень дзюдоїстів становить 44 травми на 1000 боїв. При цьому поняття охоплює всі ушкодження від подряпин і забитих місць до серйозних станів, які потребують госпіталізації. Також було проведено аналіз нещасних випадків у єдиноборствах на Олімпіаді в Пекіні 2008 року. За результатами цього дослідження, ушкодження в дзюдо отримують 112 з 1000 спортсменів, що нижче, ніж в інших видах спорту, таких як тхеквондо і бокс.

Факторами ризику при щоденних заняттях серед дорослих спортсменів виступають:

1. Недостатній тренувальний досвід. Новачки серед дорослих в спорті мають більший шанс отримати травму, оскільки вони можуть не володіти необхідними навичками, координацією та гнучкістю.

2. Порушення проведення або недостатня розминка перед тренуванням призводить до травм у першій половині заняття. Найчастіше це розтягнення зв'язок, вивихи та невдалі падіння.

3. Техніка виконання прийомів. Якщо прийоми виконуються з порушенням техніки, це веде до нещасних випадків. Найчастіше спортсмен отримує вивихи, забої, розтягнення.

4. Брак фізичної підготовки. Недостатня фізична підготовка може зробити спортсмена більш вразливим до травм.

5. Недоцільне підвищення навантажень. Цей фактор позначається в другій половині тренування. Наслідок різкого підвищення навантаження – стомлення, яке і призводить до нещасного випадку.

6. Неприятливі умови тренувань і змагань. Слизькі підлоги, недостатнє освітлення та інші недоліки в улаштуванні спортивних об'єктів можуть сприяти травмам.

За результатами досліджень у 90% випадків ці ушкодження не несуть

серйозної загрози здоров'ю, а спортсмен може повернутися до тренувань уже через 2-4 тижні. Серйозні нещасні випадки трапляються лише в 10% випадків. Усі ці травми покриваються спортивною страховкою, яку бажано оформити до початку тренувань, а перед участю у змаганнях це є обов'язковим кроком для допуску до них. Травми в боротьбі дзюдо можуть бути різного характеру.

Основні типи травм, які спостерігаються серед дорослих спортсменів, включають:

1. Розсічення та забої – це найчастіші пошкодження дзюдоїстів. Найчастіше спортсмени стикаються з легкими синцями і порізами, які не потребують лікування. Більші розсічення можуть потребувати накладення швів. Перша допомога при серйозних розсіченнях – зупинка крові та направлення потерпілого до лікарні.

2. Вивихи плеча посідають друге місце серед професійних травм дзюдоїстів. Найчастіше вивихи трапляються під час невдалого падіння після кидка. Основні симптоми вивиху плеча – видима деформація суглоба, набряк, біль. Лікування ґрунтується на вправленні суглоба з подальшою фіксацією.

3. Розтягнення зв'язок акроміально-ключичного зчленування. Акроміально-ключичне зчленування розташоване у верхній частині плеча і з'єднує ключицю з лопаткою. Розтягнення зв'язок зчленування може статися під час падіння на витягнуту руку або плече. Ознаки розтягнення – біль, набряк, поширення болю на сусідні частини тіла. Перша допомога полягає в прикладанні льоду з подальшим знерухомленням суглоба.

4. Імпінджмент-синдром – це захворювання часто зустрічається у плавців, дзюдоїстів і металників. Захворювання зумовлене запаленням м'язів обертальної манжети плеча. Основний симптом – біль, що посилюється під час підйому руки вгору. Синдром потребує тривалого протизапального лікування та фізіотерапії. Прогноз при імпінджмент-синдромі сприятливий, але тільки за умови повного дотримання рекомендацій лікаря.

5. Травми спини в дзюдо виникають під час падінь і підйому противника. Найчастіше це розтягнення м'язів і забої, які не потребують госпіталізації та спеціалізованого лікування. Але визначити характер і серйозність ушкодження може тільки лікар. Тому в разі травми спини потерпілого потрібно доставити в лікарню для діагностики ушкодження. Біль у спині у дзюдоїстів може стати наслідком невдалого кидка або падіння зі скручуванням м'язів. Розтягнення м'язів лікується спокоєм і фізіотерапією. Найбільший час для відновлення потрібен у разі повного розриву м'язів або зв'язок. У цьому випадку спортсмен може повернутися до тренувань тільки після повного відновлення.

6. Травми коліна, за статистикою, чоловіки в дзюдо отримують більше за жінок. 80% травм коліна пов'язані з пошкодженням зв'язок і менісків. У 0,5% випадків реєструються переломи, вивихи надколінка і важкі розриви зв'язок.

7. Пошкодження зв'язок коліна – поширена травма серед дзюдоїстів. Характер травми залежить від ступеня і локалізації пошкодження. Невеликі надриви прийнято називати розтягненнями. Такі травми не потребують хірургічного втручання. Серйозні пошкодження зв'язок трапляються рідко і характеризуються повним розривом зв'язки. Найнебезпечніші з них – розриви хрестоподібних зв'язок, що мають довгострокові наслідки для спортсмена.

8. Найчастіше у дзюдоїстів травмується латеральний меніск. Розрив меніска може статися під час різких рухів зі скручуваннями. Симптоматика ушкодження меніска включає в себе гострий біль, набряк і обмеження рухливості суглоба. Травми легкого та середнього ступеня тяжкості лікуються консервативними методами, важкі розриви потребують хірургічного втручання.

9. Вивих надколінка – це травма, що характеризується зміщенням колінної чашечки в один із боків з пошкодженням м'язових структур, які утримують її на місці. Вивих супроводжується болем, набряком і обмеженням рухової здатності. Вивих надколінка потребує обов'язкового медичного лікування, адже порушення відновного режиму може призвести до розвитку хронічної патології.

Найбезпечнішим вважається дзюдо для дітей. Безпека дитячих занять забезпечується, насамперед, суворою заборонаю на використання задушливих і больових прийомів, захоплень і травмонебезпечних кидків. Але у дорослих шанс та ризик отримати будь-яку травму набагато більший через використання більшої кількості небезпечних прийомів, меншої гнучкості м'язів і так далі.

Велику роль у запобіганні травматизму серед дзюдоїстів відіграє профілактика. Особлива увага має приділятися тренувальному процесу, а саме дотриманню техніки виконання прийомів, навчанню та самостраховці під час падінь і кидків, а також виконанню повноцінної розминки перед тренуванням. Також для запобігання травм важливо стежити за станом обладнання в залі, за покриттям татамі, за якістю спортивної форми. Останні дослідження показали, що на ризик травматизму впливає і різке зниження маси тіла спортсмена перед змаганнями. Так, зниження маси тіла на 5% підвищує ризик травматизму на 20%.

Для зменшення ризику травм в боротьбі дзюдо серед дорослих спортсменів рекомендуються наступні заходи:

1. Правильна підготовка. Спортсмени повинні отримати належну фізичну підготовку та навички перед початком активних тренувань і змагань.

2. Належний нагрів і розминка. Гаряча і ретельна розминка може зменшити ризик розтягнення та інших травм.

3. Викладачі та тренери. Важливо мати досвідченого і кваліфікованого тренера, який відповідає за безпеку під час тренувань.

4. Безпечні умови тренувань і змагань. Спортивні об'єкти повинні бути обладнані належним чином, з урахуванням безпеки спортсменів.

Існує серйозна проблема травматизму в спорті з повним контактом. У практиці роботи з дорослими спортсменами необхідна повна взаємодія самих спортсменів та їх тренера, спрямована на зниження ризиків отримання травми, профілактику, своєчасну діагностику та реабілітацію. Крім того, з огляду на досить часте отримання травм на тренуваннях, необхідно враховувати, що переважно у дорослих спортсменів, тиск з боку тренера, а також проблеми у повсякденному житті збільшують ризики.

Незважаючи на незначний характер ушкоджень у більшості обстежених спортсменів, травми потребують ретельного аналізу і розроблення програми реабілітації та профілактики, і, крім того, майбутні дослідження спортсменів у дзюдо мають бути спрямовані на зниження травматизму шляхом тестування когнітивних і поведінкових особливостей дорослих спортсменів. Дослідження травмонебезпеки в цьому виді спорту є важливим для подальшого вдосконалення умов тренувань і змагань, а також для збереження здоров'я спортсменів. Боротьба дзюдо серед дорослих спортсменів є високоризиковим видом спорту, що може призвести до різноманітних травм. Однак застосування правильних заходів безпеки, належна підготовка та навички можуть значно зменшити ризик травм і забезпечити безпеку спортсменів під час тренувань і змагань в боротьбі дзюдо.

УДК 796.082.1

*Кізілов В. В.,
студент 683 групи
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,*

Науковий керівник:

*Тупєєв Ю. В.,
канд. наук з фіз. виховання і спорту,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
декан факультету фізичної культури та спорту,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв*

ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ БОРТЬБИ ДЗЮДО ДОРΟΣЛИХ СПОРТСМЕНІВ І ВЕТЕРАНІВ СПОРТУ

Дзюдо – це вид спортивних єдиноборств, поширений у більш як 200 країнах світу. В Україні дзюдо регулярно займається близько 30 тисяч осіб.

Це один з найпопулярніших олімпійських видів спорту в країні.

Заняття цим видом боротьби спрямовані на фізичний та духовний розвиток особистості на основі вдосконалення техніки і тактики дзюдо, вивчення його філософії та дотримання морального кодексу.

Абсолютна мета заняття дзюдо – вивчення та вдосконалення себе задля більшої користі навколишньому світу. Дзюдо належить до групи складно-координаційних видів спорту. Його основний зміст полягає у взаємодії суперників через рухові супротиви, завданням яких є виведення з рівноваги за допомогою технічних дій в стійці з подальшим переслідуванням противника в боротьбі лежачи (партері). Метою переслідування є перемога сковуючими вузлами утримуючого, задушливого або больового характеру відповідно до правил змагань. Як єдиноборство дзюдо направлене на змагальну діяльність [10].

Мета фізичної освіти, говорив Кано, полягає в тому, щоб зробити тіло «сильним, корисним і здоровішим». Далі, у процесі фізичної освіти всі м'язи тіла повинні розвиватися симетрично. Сумно, за словами Кано, що більшість видів спорту звичайно розбудовують лише певні групи м'язів і зневажають іншими. У результаті виникає фізична неврівноваженість. Кано розробив для осіб, що займаються дзюдо, певний набір розігрівуючих вправ, які розбудовують усі м'язи тіла. Крім того, необхідні регулярні практики як ката, так і рандорі. Ката, які потрібно виконувати як право-, так і лівосторонніми, несуть у собі основи атаки й оборони. З іншого боку, рандорі – це тренування у вільному стилі. В обох випадках усі рухи повинні виконуватися згідно із принципом сейреку дзен-йо «найбільш ефективне використання сили» [9].

Основні рухи в дзюдо – рухові дії складної структури: прийоми в положенні стоячи (наге-вадза) і прийоми в боротьбі лежачи (катаме-вадза). Зовнішня форма й внутрішня динаміка окремих прийомів часто відрізняються один від іншого. Певні прийоми мають однакову біохімічну основу й схожі один на одного за зовнішньою формою. Залежно від прояву прийоми діляться на групи, вищим ступенем техніки є комбінації прийомів у положенні стоячи й у боротьбі лежачи. Рухові дії, наведені нижче, мають основне значення, тому що постійно повторюються: стійка, рух по татамі, повороти, кидки, падіння.

1. Основні елементи техніки:

- стійка (сизеі);
- захоплення (куміката);
- пересування (сінгаі);
- повороти (таісабакі);
- падіння (укемі).

2. Прийоми:

- у боротьбі в положенні стоячи (наге-вадза);
- у боротьбі лежачи (катаме-вадза);

3. Комбінації приймань:

- у положенні стоячи;
- у боротьбі лежачи;
- переходи з боротьби в положенні стоячи в боротьбу лежачи.

Прийоми служать для кидка суперника прямою або як захист проти нападаючого. Рух по татамі й повороти тіла використовуються в процесі підготовки атаки, але також і в захисті.

Під терміном *техніка боротьби* фахівці мають на увазі – дозвана, раціональна сукупність правил дій дзюдоїста, якими він користується для перемоги у сутичці.

Техніка виконання прийому – це засіб виконання рухів дзюдоїста, набутих і доведених до автоматизму під час тренування. Основна мета загальної техніки та оптимальне використання рухових навичок спортсмена, направлена на правильне практичне застосування, що є основою для досягнення поставлених завдань на змаганнях. Розкриваючи цей термін, мається на увазі рішення поставлених завдань з раціональним використанням ефективних рухових дій.

Технічна підготовка є невід'ємною частиною тактичної підготовки. Вона характеризується автоматизацією використання навичок і вмінь у змагальному періоді, при цьому враховує ситуацію на килимі і стан підготовки супротивника [12].

В боротьбі дзюдо технічні прийоми мають складну структуру. До основних технічних прийомів в стійці відносять кидки. В дзюдо існує безліч кидків, але всі вони мають спільність – це фази виконання прийому [1, 2].

Аналіз спеціальної літератури показав, що більшість фахівців зі спортивної боротьби виділяють три фази виконання кидків. Розподіл прийому на фази дозволяє оптимізувати процес навчання кидкам, своєчасно виявити помилки та зробити акценти на базових рухах [3, 4]. Дуже важливо вірно навчити виконувати базові рухи, які є основою подальшого виконання прийому, на початкових етапах навчання. Вірне навчання основам техніки кидків має важливе значення для подальшого вдосконалення спортсмена [5].

При навчанні техніці прийомів поряд з показом важливе значення в прискоренні процесу навчання мають інноваційні методи. У випадках, коли спортсмени, незважаючи на детальне роз'яснення і показ, не можуть правильно виконати рух, тоді можна використовувати в допомогу фітбол для прискорення процесу навчання. Початківцям дзюдоїстам важко стежити за становищем свого тіла і тіла партнера, одночасно виводячи з рівноваги, виконувати кидок і виконувати страховку. Також важко розміщувати положення рук і ніг по фазах під час виконання кидків, при цьому ще і виконуючи поворот тіла навколо осі. М'язи плечового пояса першими вступають в роботу, але коли вступають в роботу ноги, таз і поворот тулуба у дзюдоїстів плечовий пояс відстає і в результаті швидкість виконання

кидку зменшується. Для досягнення мети послідовної і правильної роботи частин тіла використовується фітбол. Тому пошук сучасних ефективних засобів навчання базовій техніці дзюдо залишається актуальним [6, 7].

Велике значення для продовження занять дзюдо, спортом взагалі має відсутність травматизму, яка впливає на арсенал та індивідуалізацію техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів. Опитування дозволило нам розробити класифікацію травм у ветеранському дзюдо: садна; удари; потертості; вивихи й пошкодження суглобів; пошкодження м'язів і сухожиль; черепно-мозкові травми; інші пошкодження.

Опитування дзюдоїстів-ветеранів дозволило зробити наступні висновки відносно тренувального процесу та індивідуалізації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів:

1) спостерігається поступове зниження тренувального навантаження у підготовці дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень, що проявляється в меншій кількості тренувань і їх більш низької інтенсивності. Суттєвий вплив на проведення підготовки має режим їх трудової діяльності [8];

2) змінюється тактика проведення прийомів і ведення двобою. Дзюдоїсти-ветерани виконують переважно кидки зачепами і підсіканнями, а так само більш прості прийоми з мінімальною амплітудою. З високою ефективністю використовують у двобоях техніку кидків – Nage Waza 4 КЮ; техніку 5 КЮ; техніку 2 КЮ; техніку 1 КЮ, що зумовлено попередніми травмами, нововведеннями в правилах змагань, а також віковими змінами розвитку спортсмена [8];

3) більшою мірою мотивацією до занять спортом для дзюдоїстів-ветеранів є зміцнення здоров'я, любов до занять дзюдо, спілкування з друзями. Лише 10% опитаних дзюдоїстів-ветеранів відновили заняття дзюдо через погані виступи в минулому;

4) основний акцент у розвитку фізичних якостей дзюдоїсти-ветерани на етапі виходу зі спорту вищих досягнень роблять на виховання витривалості і сили, меншою мірою – спритності, гнучкості і швидкості. Велике значення дзюдоїсти-ветерани приділяють вправам, спрямованим на зміцнення м'язів преса і спини;

5) велике значення для продовження занять дзюдо, спортом взагалі має відсутність травматизму [11], яка впливає на арсенал та індивідуалізацію техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів.

Тому у підготовці дзюдоїстів-ветеранів рекомендується використовувати методiku спеціальної фізичної підготовки для попередження травматизму серед вікових спортсменів та індивідуалізації їх техніко-тактичної підготовки.

Відзначимо, що боротьба дзюдо, як вид спортивного єдиноборства, явище динамічне, тобто її види постійно міняються й удосконалюються. Але більшість знаходять для себе шанувальників або як виду фізичного

виховання, або як виду спорту, або як елементи бойової майстерності, або як видовище. У загальному ж, враховуючи всі за й проти, боротьба дзюдо – це один із кращих видів фізкультури й відповідно до методик повинна застосовуватись уже з дитинства, як для хлопчиків, так і для дівчаток. Не обов'язково всім займатися боротьбою. Будь-який вид занять потрібно вибирати не за його теоретичною цінністю, а тільки виходячи з індивідуальних особливостей кожної конкретної людини.

Список використаних джерел

1. Алексеев, А. Ф., Ананченко, К. В., Бойченко, Н. В. (2014). Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посіб.для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою). ХДАФК, Харків.
2. Ананченко, К. В., Середа, В. В. (2008). Технічна підготовка юних дзюдоїстів на основі аналізу модельних характеристик, (8), 47-49.
3. Бойченко, Н. В. (2007). Шляхи підвищення ефективності тренувального процесу у східних єдиноборствах. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей, 2, 148-150.
4. Бойченко, Н. В., Чоботько, М. А. (2019). Оптимізація навчання техніки дзюдо за допомогою вправ з футболу. Єдиноборства, 13-20.
5. Васильков, А. А. (2008). Теория и методика спорта. Феникс, Ростов н/Д.
6. Верітов, О., Макарова, Е., Гузій, О. (2012). Підходи щодо профілактики і корекції порушень опорно-рухового апарату дітей, які активно займаються спортивними одноборствами. Спортивна наука України: електронне наук. фах. вид. (4), 48.
7. Камаєв, О. І., Тропін, Ю. М., Арнаут, В. Ю. (2019). Біомеханічний аналіз виконання технічних дій у спортивній боротьбі. – Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, 1, 32-35.
8. Маханьков Г. І., Пакулин С. Л., Перебейнос В. Б. Програми індивідуалізації та удосконалення техніко-тактичної підготовки майстрів дзюдо // Матеріали XIII міжнародної науково-практичної конференції «Суспільні науки: нові питання» (15 грудня 2017 р., м. Краматорськ, Україна). – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. – С. 17-20.
9. Методичні рекомендації до занять з боротьби дзюдо для студентів усіх напрямків підготовки денної форми навчання / Укл. Д. Ю. Стеценко. – Харків: Вид. ХНЕУ, 2010. – с.
10. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: Методичний посібник. Київ-Чернівці: «Букрек», 2020. – 380 с.
11. Ananchenko, K. V., Khudolii, O. M. & Iermakov, S. S. (2015). Factorial model of motor fitness of junior forms' boys. Journal of Physical Education and Sport, 15(3), pp. 585–591. (in Eng.).
12. Arzutov G. Teaching judo techniques on the stages of long-term preparation. The 1st International judo symposium: Kodokan, Sept. 25. 1995. P. 18.

Кім В. В.,
студент 683 групи
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,

Науковий керівник:
Тупєєв Ю. В.,
канд. наук з фіз. виховання і спорту,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
декан факультету фізичної культури та спорту,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв

МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО КОЛЕКТИВУ БОКСЕРІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

В сучасній підготовці боксерів, високий рівень спортивної майстерності забезпечується за рахунок реалізації таких сторін підготовки як загальнофізична, техніко-тактична, інтелектуальна, психологічна і морально-вольова. Зростаюча конкуренція між представниками різних шкіл боксу зумовлює необхідність вдосконалення методологічної бази даного виду спорту.

Мета – вивчення методики підготовки спортивного колективу боксерів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Спортивна діяльність носить колективний характер і протікає в специфічних умовах – в умовах спортивної команди. Спортивна команда представляє собою колектив зі складними взаємовідносинами всередині нього. Перед спортивною командою стоять певні завдання:

- навчання і виховання спортсменів;
- підвищення спортивної майстерності членів команди;
- агітація і пропаганда спорту;
- залучення людей до занять спортом;
- захист спортивної честі організації на різних змаганнях.

Спортивній команді як сформованому колективу притаманні такі ознаки:

Автономність – свідоме відособлення від оточення, яка досягається існуванням обмежень на число членів, наявністю групових цілей, єдиних цінностей, правил, традицій. Згуртованість характеризується наявністю міцних взаємозв'язків між членами колективу, проявом почуття «Ми».

Загальногрупова мета спортивної команди – досягнення високих особистих та командних результатів. Саме спільність мети характеризує спортивний колектив.

Колективізм – найцінніша якість спортивного колективу. Кожен член колективу підпорядковує особисті цілі суспільно значущим. Положення і роль кожного члена колективу визначається спортивною підготовленістю і

особистісними якостями, що виявляються у ставленні до спортивної діяльності, членів колективу, речей і навколишньої дійсності. Взаємодія членів колективу в процесі вирішення завдань породжує диференціацію між його членами по виконуваних функціях, по особистим контактам. Друга характеристика – структурність, що припускає створення зв'язків і відносин між спортсменами і окремими групами всередині колективу.

Під структурою розуміються стійкі взаємозв'язки елементів цілісного об'єкта. У спортивній команді взаємозв'язок приймає дві форми – міжособистісні взаємодії і міжособистісні взаємини.

Міжособистісні взаємодії – це об'єктивні зв'язки між людьми в групі, зумовлені специфікою виду спорту. Для спортивної команди це переважно рухові і інформаційні взаємодії, здійснені за допомогою мови, жестів, сигналів. Обидва ці види взаємодії існують разом. Вид спорту обумовлює характер взаємодій. Міжособистісні взаємодії пов'язані зі ставленням людей. Для спортивної команди встановлюється безліч відносин. До основних взаємовідносин відносяться ділові і особисті. Ділові відносини включені в спільну діяльність і визначаються нею. Разом з міжособистісними взаємодіями вони утворюють формальну структуру команди. Вона обумовлена розподілом функцій між учасниками діяльності, в тренуванні, змаганні.

Міжособистісні взаємини – це суб'єктивні зв'язки між членами команди. Вони детерміновані особистісним фактором. Ці відносини виражають активну виборчу позицію особистості і утворюють неформальну структуру колективу. Елементами структури команди є спортсмени – члени цієї команди. Спілкуючись і діючи, спортсмени утворюють безліч підгруп:

- змагальний склад включає найбільш підготовлених. У різних видах спорту ця підгрупа ділиться на ланки (захисники і нападники; початківці естафети і фінішуючі);

- тренувальний склад включає всіх членів команди. Члени цієї групи не завжди беруть участь в змаганнях;

- неформальні групи утворюються на основі симпатії, спільних інтересів. Неформальних груп в команді може бути кілька [2].

Динамічні процеси в команді:

1. Норми і груповий тиск. Норми поведінки людини в групі є сформованими або необхідними в діяльності і спілкуванні стандарти. Засвоєння цих норм, традицій є необхідним для нормальної групової діяльності. Тенденція людини змінювати свою поведінку під впливом інших людей, щоб вона відповідала думкам оточуючих, прагнення пристосувати поведінку до їхніх вимог називається *конформністю*. Протилежним поняттям є незалежність, самостійність. Тренеру важливо знати, що, наполягаючи на підпорядкуванні своїй вимозі, яка може бути неприйнятною для його вихованців, він буде мати справу з такими наслідками:

- спортсмен продовжує відстоювати свою точку зору, не проявляє конформності і конфлікт ускладнюється;
- спортсмен зовні приймає вимоги групи, а насправді продовжує їм чинити опір;
- спортсмен змінює свою думку і засвоює думку більшості, погоджується з авторитетом не тому, що його переконали, а з остраху залишитися самотнім;
- спортсмен чинить опір тиску, заперечуючи всі групові стандарти і вимоги, демонструючи нібито незалежність.

2. Лідерство в спортивній команді. В системі міжособистісних відносин висувається один з її членів, який бере на себе функції неформального керівництва групи, це і є лідер. Відмінності лідерства від керівництва наступні:

- лідер висувається стихійно в сфері міжособистісних відносин, керівник призначається;
- лідер здійснює керівництво, спираючись на прийняті в даній групі норми; діяльність керівника регламентована встановленими в суспільстві законами, правилами, інструкціями;
- керівник, на відміну від лідера, має в своєму розпорядженні певну систему різних офіційних санкцій;
- лідерство значною мірою залежить від настрою групи; керівництво більш стабільне;
- сфера діяльності лідера обмежена малою групою; керівник представляє групу в більш широкій соціальній сфері.

Залежно від виконання ролей виділяють два види лідера:

- діловий, чиї дії спрямовані переважно на вирішення поставлених перед командою завдань;
- емоційний, чиї дії спрямовані на міжособистісні відносини. У спортивній практиці можливе поєднання цих дій в одній особі.

Явище лідерства пояснюється наступними теоріями:

- «Теорія рис»: лідером стає той, хто володіє певними якостями, необхідними для виконання ролі лідера.
- «Ситуаційна теорія лідерства»: лідером стає той з членів колективу, хто в даній конкретній ситуації перевершує інших.
- «Синтетична теорія лідерства»: лідерство розглядається як процес організації міжособистісних відносин в групі, а лідер як суб'єкт управління цим процесом.

3. Процес прийняття рішень в групі. У міру підвищення рівня спортивної майстерності команди ускладнюється система міжособистісних відносин і зростає роль рішень, прийнятих командою, активом, тренером.

Рішення, що приймаються групою, часто виявляються ефективнішими ніж індивідуальні.

Колегіальні рішення мають свої переваги:

- вони більш раціональні і менш суб'єктивні;

- груповий принцип ухвалення рішень демократичніший;
- члени групи, приймаючи рішення, розділяють відповідальність за них;
- підвищується ймовірність здійснення прийнятого рішення.

При прийнятті групою рішень використовуються такі форми: групова дискусія, мозкова атака, метод синектики (з'єднання різнорідного). Якість групових рішень може бути знижена, якщо в групі складаються такі відносини, при яких особливе значення надається єдності групи, хорошій атмосфері, самозадоволення на шкоду реальній оцінці стану в групі. Групові рішення в подібних групах характеризуються наступним:

- в групі панує конформізм;
- тенденційний підбір інформації для прийняття рішень;
- необґрунтований оптимізм;
- переконання у всесильності групи;
- оманливість ініціативи.

Для запобігання подібним явищам тренеру слід створювати таку організацію спільної діяльності, яка стимулює критичне мислення кожного члена групи.

4. Розвиток спортивної команди. Розвиток – це процес перетворення об'єднання людей в малу групу (колектив). З малознайомих один з одним індивідів виникає психологічна спільність. Розвиток групи характеризує:

- збагачення особистості; людина, беручи участь в груповому житті, набуває для себе або відкриває в собі щось нове, цінне;
- підвищення ефективності спільної діяльності;
- підвищення задоволеності членів групи участю в груповому житті;
- диференціація діяльності членів групи і відносин між ними;
- інтеграція взаємодій і взаємин членів групи, що забезпечує її цілісність.

Для розвиненої спортивної команди характерна наявність згуртованості, сумісності, сприятливого психологічного клімату.

5. Згуртованість – це формування єдності міжособистісних взаємин в групі. В її основі лежить близькість відносин членів групи до групових цінностей. Привабливість команди, відданість її цінностям служать джерелом додаткової мотивації спортсменів, викликають бажання віддати всі сили для боротьби.

6. Спрацьовування – це злагоджена, ефективна взаємодія членів групи в умовах конкретної спільної діяльності. Ознака спрацьованості групи – оптимальний темп роботи, висока продуктивність, точність і узгодженість дій, взаєморозуміння.

Групова сумісність являє собою широке поняття, яке включає різні міжособистісні відносини:

- компліментарність потреб – коли у двох індивідів вони доповнюють один одного. Наприклад, коли один індивід проявляє сильне прагнення до лідерства, а інший – потребу в покорі;

– конгруентність потреб – коли два індивіди володіють схожими потребами і ці потреби взаємно задовольняються одним і тим же міжособистісним відношенням. Наприклад, коли обидва відчувають сильну потребу в зближенні або навпаки, потребу в автономії;

– компліментарність навичок – коли недостатні здатності одного індивіда компенсуються високими здібностями іншого;

– компліментарність знань – коли два індивідуума володіють різними знаннями, так, що кожен може вчитися в іншого або покладатися на компетенцію іншого;

– спільність цінностей – коли два або більше індивідуума мають загальну систему цінностей і правил поведінки.

Формування оптимальних взаємин і ефективність спільної діяльності в боксі обумовлені трьома видами сумісності: соціальної, психологічної та психофізіологічної. Повна сумісність передбачає оптимальне поєднання всіх її видів і наявність певного співвідношення між ними, їх взаємодоповнення і взаємозаміну. Спортивна діяльність характерна ситуаціями, де то один, то інший вид сумісності виступає на перший план, стає ведучим і обумовлює ефективність спільної діяльності. Значення того чи іншого виду сумісності обумовлено особливостями спортивної діяльності, її «сценарієм», вимогами, завданнями.

Наявність сумісності між членами командної діяльності призводить до спрацьовування. Показниками спрацьовування є:

– продуктивність спільної діяльності і характер поведінки членів групи;

– емоційно-енергетичні витрати, які проявляються в фізіологічних показниках і в суб'єктивних показниках стану задоволення роботою, собою, партнером;

– особливості взаєморозуміння один одного.

Особливе значення в психології спорту має сумісність тренерів при управлінні боксерами. На підставі аналізу психологічної літератури та спостережень за спільною діяльністю тренерів виділені фактори, що зумовлюють успішність їх спільної сумісності. У зв'язку з цим виділяються і рівні сумісності (Г. Д. Бабушкін, 2006). Вищий *перший рівень* – соціально-ідеологічний. Передбачає єдність моральних і етичних цінностей, переконаність, патріотизм. Оскільки елементи соціально-ідеологічної сумісності являють собою стрижневу підструктуру особистості, то цей рівень буде мати першорядне значення в ієрархії рівнів сумісності тренерів. *Другий рівень* сумісності – соціально-психологічний, який передбачає схожість поглядів, ставлення до себе, партнеру, колективу, а також єдність думок, інтересів, установок. *Третій рівень* – психологічний, який передбачає схожість з одними рисами характеру (відповідальність, заклопотаність справами, тривожність) і взаємодоповнюваність по іншим характеристикам (збудливість, рішучість, спокій тощо). *Четвертий рівень* – психофізіологічний, що передбачає відмінності за віком і темпераментом.

П'ятий рівень – передбачає відмінності в соціально-психологічному статусі, який займають тренери в керівництві. У системі рівнів сумісності соціально-ідеологічний і соціально-психологічний займають провідне місце в спільній діяльності, можуть регулюватися свідомістю тренерів і управлятися ззовні, з боку керівництва.

Спілкування – це процес взаємодії, що має на меті навмисний вплив на поведінку іншої людини. Воно являє собою частину діяльності тренера і спортсмена. Безпосереднє міжособистісне спілкування має внутрішню і зовнішню сторони. Зовнішня сторона реально спостерігає комунікативну поведінку партнерів у формі мовних і немовних звернень.

Внутрішню сторону спілкування складають:

- особливості суб'єктивного сприйняття партнерами ситуації спілкування;
- емоційні переживання в зв'язку з реальними і очікуваними контактами;
- мотиви і цілі контактування;
- психологічний ефект спілкування (зміна установки, відносин, мотивації, стану та ін.).

Міжособистісні взаємини учасників є або передумовою, або наслідком їх спілкування. Спілкування в спортивній діяльності:

- являє собою її відносно самостійний компонент;
- характеризується суб'єктною орієнтованістю (на іншого);
- підпорядковане завданням взаємодії;
- здійснюється за допомогою мовних і немовних сигналів.

Спілкування як необхідний процес взаємодії виконує певні функції, які полягають в наступному:

1. Функція соціально-психологічного відображення. Спілкування виникає як результат і форма «об'єктного», свідомого відображення партнерами особливостей протікання взаємодії. Залежно від характеру взаємовпливів відбувається узгодження, уточнення, взаємне доповнення змістовної і кількісної сторін індивідуального відображення з утворенням «колективної думки» як форми колективного мислення спортсменів або навпаки їх нейтралізація, придушення.

2. Регулятивна функція. У процесі спілкування відбувається безпосередній або опосередкований вплив на партнера з метою зміни його поведінки, стану, системи цінностей, активності.

3. Пізнавальна функція спілкування полягає в тому, що внаслідок контактів партнери набувають певні знання про інших, про себе і про багато іншого.

4. Експресивна функція. Різні форми спілкування висловлюють емоційні стани і переживання спортсменів. Це своєрідний спосіб вираження свого ставлення до подій через звернення.

5. Функція соціального контролю. Для підтримки необхідної узгодженості та організованості групової діяльності використовуються

найрізноманітніші форми соціального контролю (схвалення, похвала, осуд, несхвалення). Нерідко відсутність спілкування може розглядатися як та чи інша санкція (осуд).

6. Функція соціалізації. Ця функція одна з найбільш важливих в роботі тренера. У спортивній діяльності вона нерідко прихована за навчанням, вихованням, вдосконаленням спортивної майстерності, за прагненням до високого результату.

Основним засобом спілкування між людьми є слово. Система слів і виразів утворює мову, яка виникає в результаті історичного розвитку праці і соціальних відносин. Спортивна діяльність має власну мову, за допомогою якої організовується і здійснюється спілкування і взаємодія в групі. Це свого роду спортивні жаргонні слова, вигуки, жести, міміка під час змагань. Суть мови як засобу спілкування полягає в тому, що він повинен бути єдиним для всіх учасників спілкування. Тільки за цієї умови він може бути зрозумілим кожному партнеру. Слова, які використовуються в спілкуванні, викликають у людей різноманітні думки і образи. Тому важливий не тільки зміст слів, але і тон, в якому вони сказані. Іноді тон означає більше, ніж зміст самого слова. Можна отримати абсолютно різні ефекти, вимовляючи одне і те ж слово голосно або пошепки, повільно або швидко, один раз або багаторазово. Все це має певне психологічне значення при побудові мови, при організації слів у процесі впливу на свідомість партнера по спілкуванню. Як зазначав видатний психолог Л. С. Виготський, слово є знак певних відносин і речей. Слово як знак замінює їх. Слово «хліб» для всіх людей означає одне й те саме: основний продукт харчування. Але для хлібороба до цього загального значення додається додатковий, тільки йому зрозумілий сенс «хліб це продукт моєї праці».

Встановлення єдиного сенсу або загального розуміння вживаних в спілкуванні слів отримало назву *тезаурус*. Ті люди, які не розуміють один одного, говорять на різних мовах, не вловлюють загального змісту уживаних слів і виразів, позбавлені тезауруса. Для того щоб виник тезаурус, необхідно враховувати потреби і взаємні очікування партнерів по спілкуванню. Люди, встановлюючи тезаурус, зазвичай ставлять один одному запитання, з'ясовують і уточнюють позиції один одного, що сприяє кращому взаєморозумінню. Труднощі взаєморозуміння виникають при психологічній несумісності, відсутності спільної мови, протилежних намірах щодо один одного. У таких випадках з жалем помічають: «Ми так і не зрозуміли один одного».

В якості додаткових методів спілкування широко використовуються виразні рухи, рухові дії, вчинки. У спортивній діяльності невербальні засоби спілкування застосовуються повсюдно. Можна навіть сказати, що спорт вчить невербальному спілкуванню. Як пише психолог Ю. Н. Ємельянов, «мистецтво з найдавніших часів широко користувалося можливістю матеріалізації громадських, в тому числі міжособистісних відносин людей

шляхом моделювання їх жестів, поз, лицьової експресії, схеми тіла, ходи, особливостей тактильного і візуального контакту, просторового аранжування, ритму рухів, одягу, косметики». Ці виразні засоби матеріалізують процес спілкування, роблять його відчутним для учасників [1].

Типи і види спілкування в людському суспільстві різноманітні. За типами спілкування поділяється на пряме або безпосереднє і непряме або опосередковане (за допомогою передавача інформації, наприклад, листи, телефонні розмови). Сучасні засоби комунікації, зокрема, відеоспілкування максимально наближає непряме спілкування до прямого, але повністю замінити живе спілкування людей не можуть. Живе безпосереднє спілкування в усі часи залишиться основою психологічного зв'язку між людьми.

Розрізняють декілька видів спілкування. *Дружнє або неформальне спілкування* виникає за принципом симпатії, товариства. Всі люди освоюють цей вид спілкування і страждають при порушенні дружніх зв'язків. Таке спілкування характерно для спортсменів, воно відповідає ідеалам олімпійського руху і вищим призначенням спорту, служить засобом об'єднання людей всього світу. Дружнє спілкування є основою для формування почуття колективізму. Однак для виникнення колективу одного дружнього спілкування недостатньо. Необхідне поєднання дружнього спілкування та ділового співробітництва. Тому існує *неформальне ділове спілкування*, що розвивається на основі дружнього спілкування. Воно характеризується широким тезаурусом, що сприяє гарному взаєморозумінню учасників дружнього ділового спілкування.

Ефект «чужого поля» в спорті багато в чому пояснюється психологічним тиском на спортсмена потоку анонімного спілкування з масою незнайомих йому людей, що спостерігають його виступ. Управління спілкуванням в команді зводиться до передбачення поведінки спортсмена в певній ситуації і організації цієї поведінки в потрібному напрямку. Регуляція комунікативної поведінки спортсменів може здійснюватися:

- через безпосереднє управління поведінкою і спілкуванням, виходячи з конкретних вимог ситуації і завдань взаємодії;
- опосередковано через такі форми організації спільної діяльності, які з необхідністю приводили б до бажаних міжособистісних впливів.

В рамках цих підходів тренер стикається з завданнями трьох рівнів:

- міжособистісного (нормалізація спілкування між двома конкретними партнерами або декількома);
- власне особистісного.

Першим завданням

У будь-якому відношенні до іншої людини виділяється три компоненти:

- пізнавальний (оцінка його компетентності і ділових якостей);
- емоційний (симпатія чи антипатія);
- поведінковий (конкретна програма дії і поведінки по відношенню до конкретної людини).

Найбільш рухомим і керованим є поведінковий компонент. Щоб змінити поведінку конкретної людини, необхідно запропонувати йому певну (нову) програму дій.

Поведінка і спілкування молодих спортсменів (як правило, ведених) характеризується наступним:

- вони мають малу комунікативну активність в порівнянні з іншими, у них переважає пасивне коло спілкування;
- в конфліктних ситуаціях вони частіше за інших є об'єктами агресії з боку партнерів;
- на агресію з боку інших найчастіше реагують або відходом в себе і несприятливими емоційними переживаннями, або відповідними емоційними переживаннями, відповідними емоційними спалахами зі спробою виправдатися, висловити незгоду;
- вони рідко є ініціаторами спілкування, майже ніколи не оцінюють дії інших, в кращому випадку погоджуються з їх думкою.

Причинами такої поведінки є:

- особистісні якості цих спортсменів (знижена самооцінка, висока особистісна і комунікативна тривожність, підвищена орієнтація на думку інших, образливість тощо);
- несформованість комунікативних навичок;
- низький статус, ізолюваність або відторгнення;
- несприятливі установки на міжособистісні контакти і взаємодія з іншими людьми.

Частина цих причин у міру зростання спортивної майстерності спортсмена знімається.

Тренер і психолог при роботі з такими спортсменами повинні навчати їх навичкам ефективного спілкування та вмінню активно протидіяти несприятливим впливам ззовні і формувати у них сприятливі установки і ставлення до міжособистісних контактів з іншими партнерами. На основі спостережень за веденими (так само як і за ведучими) розробляється тактика систематичних впливів на них з боку тренера. Прикладом подібного соціально-психологічного тренінгу є наступні заходи:

- навчання соціально-психологічного орієнтування в ситуаціях взаємодії з партнерами і розуміння своєї ролі в міжособистісних зв'язках;
- зняття надмірної чутливості до деяких психотравмуючих і конфліктних ситуацій (привчання до необхідності активно спілкуватися з будь-якими партнерами);
- підбір бажаних і небажаних партнерів і навчання способам активної протидії несприятливим міжособистісним і мікросередовищним впливам.

В ході навчання вмінню адаптуватися до середовищних несприятливих впливів, агресивних реакцій з боку товаришів або тренера спортсмену пропонується спеціальна програма певних дій (способів вирішення завдань діяльності, прояв уваги, старання, самовідданості і способів спілкування і

реагування на власні помилки і зауваження партнерів, визнання провини, згода із зазначенням партнера). Адекватні форми міжособистісного реагування – це, по суті, комунікативні вміння і навички, що дозволяють ефективно взаємодіяти з партнерами, знаходити з ними спільну мову, активно брати участь в плануванні і узгодженні спільних дій.

Після аналізу конфліктних ситуацій та складання програми рольової поведінки спортсмена можна імітувати (програти) типові ситуації, в яких він відчуває труднощі. Подібна гра дозволить спортсмену швидше освоїти бажані зразки і форми поведінки [3].

Процес навчання спілкуванню з партнерами значно прискорюється, якщо тренер постійно враховує зміст і загальний обсяг комунікативної активності конкретного спортсмена і разом з ним аналізує зміни в спілкуванні. Необхідно, щоб у спортсмена сформувалося позитивне ставлення до спілкування зі своїми партнерами, а це вимагає систематичних занять з ним. Опікуваний спортсмен з низьким статусом, отримуючи несподівану допомогу від неприємного йому, але авторитетного спортсмена, відчуває до нього вдячність і починає переглядати своє ставлення, частіше до нього звертається, співпереживає його успіху або невдачі.

Вивчення методики підготовки спортивного колективу боксерів з урахуванням їх індивідуальних особливостей допоможе організувати високостатусний колектив боксерів, які будуть спроможні показувати високі результати. Подібного роду робота виступає як істотний фактор виховання моральних і вольових якостей у спортсменів, сприяє розвитку у них навичок колективної роботи, нормалізації міжособистісних відносин, згуртування колективу, поліпшення клімату в команді.

Список використаних джерел

1. Задорожна О. Аналіз змісту тактичної підготовки у нормативно-правових документах зі спортивних єдиноборств. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 1. – С. 13-24. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2019_1_3.
2. Никитенко А. О. Швидкісно-силові характеристики серійних ударів у боксі та методика їх удосконалення: автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Львів: ЛДІФК. 2016. – 174 с.
3. Назимок В. В. Особливості навчально-тренувального процесу у боксерів. Актуальные научные исследования в современном мире. Сб. научных трудов. Переяслав-Хмельницкий, 2018. Вып. 2(34), ч. 8.– С. 165-172.

*Кітас Д. М.,
студент 183 групи
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
Науковий керівник:
Тіхоміров А. І.,
доцент кафедри медико-біологічних основ спорту
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв*

БАЛЬНЕОЛОГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ ЧОРНОМОРЬСЬКОГО БІОСФЕРНОГО ЗАПОВІДНИКА

Заповідник був заснований 14 липня 1927 року Декретом Ради Народних Комісарів УРСР № 172 як складова частина Надморського заповідника, у 1933 році став самостійною природоохоронною і науково-дослідною установою. Як біосферний заповідник затверджений Указом Президента України від 26 листопада 1993 р. № 563. Сесією Координаційної Ради з програми ЮНЕСКО «Людина та біосфера» заповідник включений до міжнародної мережі біосферних резерватів, відповідний сертифікат видано у 1998 році. Має бальнеологічні можливості [3].

Мета статті: вивчити краєзнавчі можливості Чорноморського біосферного заповідника.

Багатою є фауна заповідника, чому сприяє різноманіття його ландшафтів та географічне положення. У своєму поширенні представники тваринного світу значною мірою пов'язані зі згаданими вище піщано-лісостеповим, приморським, пустельно-степовим та прибережно-острівним природними комплексами. Нині в заповіднику вже відомо близько 3500 видів природної фауни. З них найбільшим різноманіттям відрізняються комахи, яких відомо близько 2200 видів, павукоподібні – 168 видів та молюски – 65 видів. Хребетні тварини представлені 462 видами, з яких найбільшим різноманіттям відрізняються птахи – їх відмічено 309 видів. Фауна плазунів налічує 9 видів і є однією з найрізноманітніших серед заповідників України. За всі роки спостережень у морських водах заповідника виявлено 83 види риб, або близько 50% видового складу риб Чорного моря. Наземна фауна ссавців складається з 50, а морська – із 3 видів.

До території заповідника входять Тендрівська та Ягорлицька затоки Чорного моря, острови, розташовані в цих затоках, а також 6 материкових ділянок: Волижин ліс, Солонозерна, Івано-Рибальчанська, Ягорлицький Кут, Потіївська та Потіївська Стрілка.

Загалом на території заповідника гніздяться 110 видів птахів, а решта зустрічаються під час зимівлі та перельотів. Загальна кількість птахів, що зимують у Тендрівській та Ягорлицькій затоках, становить більше 120 тис.

особин. У зв'язку з великою природоохоронною та науковою цінністю акваторії цих заток мають статус водно-болотних угідь, які мають міжнародне значення, головним чином як місця оселення водоплавних птахів. Найважливішим для птахів є прибережно-острівний комплекс, на якому зареєстровано 125 видів водно-болотних птахів і де зосереджується до 60-70% загальної кількості морських птахів півдня України. Заповідник є базовим місцем гніздування мартина чорноголового у Європі. Орнітокомплекс лісостепових ділянок налічує 100-120 видів, з яких гніздяться 40, ще 60 використовують ці місця як кормові біотопи і місця відпочинку. У приморському степу зустрічається до 180 видів птахів [1].

Загалом на території заповідника мешкають 29 видів тварин, занесених до Європейського червоного списку, та 124 види, занесених до Червоної книги України. Особливо слід відмітити, що в межах заповідних акваторій зустрічаються рідкісні нині морські ссавці: афаліна чорноморська, білобочка чорноморська та тюлень-монах середземноморський.

Заповідник – науково-дослідна установа та центр екологічної освіти в регіоні. Рекреаційна діяльність в межах заповідника не здійснюється.

Заповідник представляє собою цілісну систему, яка поєднує надзвичайно різноманітні приморські, прирічкові, аренні та материкові природні комплекси із лісовою, лучною, болотною, водною, степовою та галофітною рослинністю і відповідним їм різноманіттям комплексів тварин. Ценотична різноманітність представлена: лісами, у яких відмічено 22 асоціації, що входять до 4-х формацій, чагарниками – відповідно 5 асоціацій і 2 формації, степами – 29 і 8, луками – 28 і 7, прибережно-водною і водною рослинністю – 11 і 1, солончаками – 23 і 8. До Зеленої книги України занесено 11 степових та лісових асоціацій, які відносяться до 3-х формацій [2].

Заповідник створений для охорони гніздових і перелітних птахів, а також ландшафтів типчаково-полинових причорноморських степів і солончаків.

Зональні типчаково-полинові пустельні приморські степи поширені на ділянках Потіївська (1064 га) і Ягорлицький Кут (840 га). Тут степові ділянки межують з великими ділянками приморських солончаків, що займають плоскі пониження із засоленими ґрунтами.

Клімат заповідника помірно континентальний, з жарким і посушливим літом та м'якою, з відлигами і нестійким сніговим покривом, зимою. Узимку і особливо рано навесні дують сильні вітри. Середня температура січня становить -2°C , липня – $+24^{\circ}\text{C}$, середня кількість опадів – близько 320 мм на рік.

На його території вже виявлено 926 видів природної флори, серед них – понад 700 видів судинних рослин, 90 – лишайників, 61 вид мохів, 87 видів шапкових грибів та 91 вид фітотрофних грибів-паразитів. І це далеко не всі види, оскільки водорості та гриби тут повністю ще не досліджені.

На лісостепових ділянках – Івано-Рибальчанській (3104 га), Соленоозерній (2293 га) і Волижин ліс (203 га) – охороняються рідкісні природні комплекси нижньодніпровських пісків, представлені мозаїкою піщаних степів, лук та невеликих гайків (колків) з дуба звичайного, ендемічної берези дніпровської, груші звичайної, заростей степових чагарників, а також болотної і солончакової рослинності навколо озер і заток [3].

На території заповідника зустрічається близько 60 видів ендемічних рослин, як вузьколокальних ендемів (береза дніпровська, ковила дніпровська, жовтозілля дніпровське, тощо), так і більш широкоареальних ендемів – представників самофітно-степових, галофітних та лучних комплексів (ковила Лессінга, тюльпан Шренка, волошка короткоголова, і ін.). Тут зберігаються 16 видів рослин, занесених до Європейського червоного списку та 24 види, занесені до Червоної книги України.

Реліктові лісові колки є залишками давньої Гілеї – лісового краю пониззя Дніпра, описаної у V ст. до н. е. Геродотом. Справжньою перлиною заповідника є Тендрівська коса, яка вузькою смугою пісків простягнулася на 80 км. Давні греки називали її Ахіллесовим шляхом. У ті часи на ній стояв храм, присвячений Ахіллесу. На косі зростають багато ендемічних видів, у тому числі видів з вузьким ареалом. Вони ніде більше у світі не зустрічаються і тому занесені до Червоної книги України та Європейського червоного списку видів, що знаходяться під загрозою зникнення у світовому масштабі. До таких видів відносяться люцерни тендрівська і морська, перлівка золотолускова та інші.

Рельєф заповідника рівнинний, з численними зниженнями уздовж моря. Незначні підвищення слабко хвилясті. Для морського узбережжя є характерним літоральний вал з піску та черепашок. Піщані арили являють собою чергування бугрів 3-5 м заввишки із западинами. Піски підстеляються вапняками. Аренні і приморські піски - відносно молоді і дуже динамічні структури [1].

Але наразі, Чорноморський біосферний заповідник, національні парки «Азово-Сиваський», «Джарилгацький», «Меотида» та інші по суті опинились у зоні бойових дій та гуманітарної кризи, де через війну служби охорони природно-заповідних територій нерідко не можуть виконувати свої функції, забезпечити належну охорону, збереження рідкісних видів та безпеку своїх співробітників.

Території багатьох природоохоронних об'єктів також постраждали внаслідок пожеж – цієї весни в Україні їх було у 45 разів більше, ніж попередньої. Наприклад, у травні горіла заповідна Кінбурнська коса у Чорному морі, на якій збереглися унікальні приморські оселища. Через окупацію та заміованість територій, погасити вогонь було неможливо.

Під загрозою опинилися місця гніздувань диких птахів та найбільше в Європі поле орхідей. Увесь розмір шкоди наразі важко оцінити, але за

попередніми оцінками пожежа охопила 130 га, втрачено ділянки лісових екосистем, знищено та пошкоджено рідкісні види тварин та унікальної піщаної флори Кінбурну.

Що може статися із прибережними екосистемами через військові дії Росії, вже можна побачити на прикладі деяких природних заповідників Криму. Зокрема, дуже показовим є стан Опуцького природного заповідника, який по суті був перетворений на військовий полігон. Бомбардування, рух техніки, підриви акустичних бомб в морі та висадка десанту під час російських навчань спотворили місцеві приморські, степові, лиманні ділянки.

Підводні морські екосистеми також потерпають через бойові дії. Залишки затоплених кораблів та ракет, використання якорів, детонація боєприпасів можуть пошкоджувати підводні угруповання, які заселяють дно моря.

У таких угрупованнях морських трав та водоростей зазвичай зосереджено найбільше біологічне різноманіття, тому їхнє пошкодження може бути критичним для існування всієї екосистеми. І хоч залишки затонулих кораблів можуть сформувати нове середовище існування, утворюючи штучні рифи, які водні організми можуть колонізувати, довгострокова шкода від забруднення через затонулу техніку усе одно значно переважить імовірні переваги. Крім того, військові кораблі порушують хиткий баланс у підводних екосистемах не лише коли тонуть. Вони також можуть випадково завести в море чужорідні інвазійні види (тобто такі, що витіснятимуть місцеві види).

Це, зокрема, може відбуватися шляхом скидання баластних вод, яке обмежується відповідними документами та за мирних часів контролюється відповідальними органами. Саме з баластними водами на початку 1980-х років у Чорне море потрапив північноамериканський реброплав мнеміопсіс (родич медуз), що похитнуло всю екосистему Чорного моря. Через це, зокрема, у морі поменшало хамси, а у місцевих – прибутку від її вилову й продажу.

Військові дії також можуть напряду впливати на морські види, ставлячи під загрозу їхнє існування. Підводні вибухи викликають ударну хвилю, яка під водою може поширюватись на великі відстані, оглушати рибу і вбивати інші організми.

Таке в Україні вже спостерігали у прісноводних водоймах. Зокрема в Ірпені виникла загроза екологічної катастрофи через велику кількість мертвої риби, яку оглушили авіаційні удари. Це в першу чергу є результатом анатомічної будови костистих риб, які мають плавальний міхур, який наповнений газом. Він легко розривається під впливом великих перепадів тиску.

Вибухи можуть становити серйозну загрозу також і для морських ссавців, які й без того вразливі, занесені до Червоної книги України і

охороняються багатьма міжнародними конвенціями. Такі випадки відомі, зокрема, з Балтійського моря, де в 2019 році в результаті вибухів, що сталися внаслідок розмінування акваторій від мін Другої світової війни, через пошкодження органів слуху загинуло кілька морських свиней (невеликі китоподібні, які мешкають і в Чорному морі).

Ще з початку березня, коли розпочалися активні бойові дії і на морі, вчені чорноморських країн почали фіксувати випадки масової загибелі дельфінів. Такі дані вже відомі для берегів України та Туреччини, де на берег викинуло надзвичайно багато дельфінів білобочок, що є рідкісним випадком для тих берегів. Мертвих, а також дезорієнтованих дельфінів, які мали рани і великі опіки, які найбільш ймовірно вони могли отримати внаслідок вибухів, знаходили на узбережжі Болгарії та Румунії. Вчені говорять, що масова загибель дельфінів в Чорному морі може бути результатом поєднання відразу кількох чинників і потрібні детальні обстеження, але попередні дані вже свідчать, що дельфіни Чорного моря є ще одними невинними жертвами цієї війни.

На додачу до вибухів, небезпеку для дельфінів становлять військові кораблі і підводні човни, які зараз постійно переміщуються в акваторії Чорного моря та використовують гідролокатори. Акустична частота, яку використовують китоподібні, збігається з частотою морських сонарів, що може пошкодити слуховий апарат тварини. Дельфіни покладаються на ехолокацію в більшості біологічних аспектів свого життя, а тому використання гідролокаційних технологій може вплинути на їхню поведінку та здатність виживати. Акустична травма може заважати пошуку їжі, розмноженню та спілкуванню, а також призвести до дезорієнтації і як наслідок – смерті.

Азово-чорноморське узбережжя України загалом відіграє ключову роль для збереження популяцій ще й багатьох видів птахів. Бойові дії ставлять під загрозу існування рідкісних видів, порушують спокій птахів та заважають гніздуванню та міграціям.

Яскравим прикладом впливу війни на птахів стало захоплення росіянами східної частини України. Після заповідання піщаних кос на узбережжі Азовського моря і створення в 2009 році Національного природного парку «Меотида» кількість рідкісних водно-болотних птахів швидко зросла. Масово гніздилися «червонокнижні» мартини каспійські, кучеряві пелікани, кулики-сороки та багато інших видів.

Все це розмаїття зникло враз, коли в 2015 році війна прийшла і на Криву косу. У наступні роки тут продовжили гніздитись у невеликій кількості лише деякі види.

Затоплення військових кораблів, літаків та іншої військової техніки може призвести до розливів нафтопродуктів, які токсичні для морських мешканців і можуть десятиліттями отруювати морське середовище. За оцінками експертів, внаслідок бойових дій під час Другої світової війни

тільки в Атлантичний океан потрапило понад 15 млн т нафти. У Тихому океані, де теж відбувались бойові дії, у численних протоках між островами досі лежать сотні затоплених кораблів. Цей підводний «цвинтар» кораблів, який носить назву «Залізне дно», хоч і приваблює дайверів, але нафтопродукти, хімічні сполуки та нерозірвані снаряди із суден досі становлять небезпеку для людей, морського та прибережного середовища, а також для рибальства регіону [4].

Багато про вплив розливів нафтопродуктів на морське середовище, ми, на жаль, знаємо із сумного практичного досвіду. Найбільш масштабний розлив нафти у морське середовище стався якраз внаслідок війни. В 1991 році під час війни у Перській затоці в море потрапило до 11 мільйонів барелів нафти, що мало тяжкі екологічні наслідки для регіону. Розлита нафта знищила місця гніздування зникаючих морських черепах і птахів, пошкодила пляжі, приморські оселища та зарості морських трав; тисячі рідкісних чапель, фламінго та інших видів птахів були вбиті.

Окрім забруднення нафтопродуктами, додаткову загрозу несуть і самі боєприпаси, використання яких може призвести до значного забруднення довкілля хімічними речовинами та металами. Для деяких боєприпасів можуть використовуватися дуже токсичні хімічні сполуки, як-от білий фосфор, який при горінні виділяє отруйний газ та призводить до страшних опіків, а при потрапінні у навколишнє середовище отруює ґрунти та воду. Фосфор практично не розчиняється і може десятиліттями зберігатися у солоній морській воді за умов дефіциту кисню.

На жаль, це ми також знаємо із досвіду попередніх страшних воєн. Донині шматки білого фосфору вимиваються на німецькі пляжі в Балтійському морі, особливо біля Узедома, де близько 1,2 тонн фосфору потрапило в море внаслідок бомбардувань під час Другої світової війни. Досі трапляються інциденти, коли туристи отримують серйозні опіки після того, як знайшли на пляжах залишки білого фосфору, які через їх зовнішній вигляд часто приймають за балтійський бурштин.

Навіть самі по собі оболонки ракет, кулі та гільзи часто складаються з матеріалів, які можуть бути токсичними для довкілля. Зокрема, свинець – один металів, що найчастіше використовується у кулях та гільзах – може вражати різні системи органів хребетних тварин, в тому числі нервову систему. Снаряди або уламки, що залишилися після бою, можуть призвести і до отруєння птахів, які часто ковтають дрібні камінці, аби допомогти травленню.

Ще більш катастрофічний вплив можуть мати залишки хімічної зброї, що можуть потрапляти у морське середовище. Багато сполук, що розроблені як бойові хімічні речовини і є дуже токсичними для людей, у високих концентраціях так само токсичні і для інших хребетних. Вони можуть вражати деякі водні організми, а також накопичуватися і роками зберігатися у природному середовищі.

Додаткове забруднення може спричинити руйнування інфраструктури. У прибережній зоні моря в деяких районах розташовані екологічно небезпечні об'єкти: порти, нафтосховища, очисні споруди, промислові майданчики, звалища. Неодноразово під ворожий обстріл потрапляли морські порти Очакова та Миколаєва, п'ять разів був обстріляний і повністю зруйнований міст через Дністровський лиман, важкі бої велися на території заводу «Азовсталь», який розташований прямо на березі Азовського моря.

Пошкодження таких об'єктів внаслідок обстрілів може призвести до витоку у морське середовище небезпечних речовин. Обстріли очисних споруд та водорозподільних об'єктів можуть спричинити серйозні руйнування і потрапляння у воду стічних вод, каналізаційних стоків та великої кількості органічних сполук. Далі це може призводити до забруднення моря, а сприятливих погодних умов – і до цвітіння води [4].

В Чорноморському державному заповіднику дуже велика кількість рідкісних представників тваринного світу, деякі з яких занесені до Червоної книги України. Значна кількість рідкісних та ендемічних видів визначає величезну цінність гено- та ценофонду екосистем, що охороняються. Заповідник займає ключове положення, перш за все, для охорони місць гніздування, міграцій та зимівлі навколководних птахів Причорномор'я, і має надзвичайне Європейське і світове значення для збереження і відтворення їх популяцій. Майже не використовується як бальнеологічний курорт.

Але в наш час довкілля є ще однією невинною жертвою війни. Внаслідок вибухів та переміщення кораблів гинуть дельфіни, знищуються унікальні оселища, страждають заповідники. Через постійні обстріли є загроза забруднення моря нафтопродуктами та отруйними хімічними речовинами. Реальний і повний рівень шкоди екосистемам через війну оцінити допоки неможливо, оскільки в багатьох місцях тривають активні бойові дії, і вони наразі недоступні для дослідників. Та і приклади минулих воєн, і наслідки, які видно вже зараз, свідчать, що екосистеми Чорноморського державного заповідника та Чорного і Азовського морів також знаходяться під загрозою.

Список використаних джерел

1. Обласна програма Розвитку туризму та курортів на 2011-2015 роки.
2. Туризм Херсонской области // Електронний ресурс – [Режим доступу]: <http://www.khersonstour.com>
3. Бакурова А. В., Діденко А. В. Основні проблеми туристичної галузі // Електронний ресурс – [Режим доступу]: http://tourlib.net/statti_ukr/bakurova.html
4. Дайджест ключових наслідків російської агресії для українського довкілля за 1-7 вересня 2022 року Міністерство захисту довкілля та природних ресурсів України, опубліковано 10 вересня 2022 року // Електронний ресурс – [Режим доступу]: <https://www.kmu.gov.ua/news/daidzhest-kliuchovykh-naslidkiv-rosiiskoi-ahresiidlia-ukrainskoho-dovkillia-za-1-7-veresnia-2022-roku>

*Кривда Д. В.,
магістрант 2 року навчання,
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,*

Науковий керівник:

*Тупєєв Ю. В.,
канд. наук з фіз. виховання, доцент,
декан факультету фізичного виховання та спорту
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЄДИНОБОРСТВАХ

Східні єдиноборства, які є дуже популярними в усьому світі, останнім часом досить динамічно розвиваються й в Україні. Одним з найбільш видовищних різновидів єдиноборств, безперечно, є карате. Участь українських каратистів у міжнародних змаганнях на тлі постійного зростання майстерності суперників з інших країн висуває високі вимоги до рівня підготовленості вітчизняних спортсменів. А як відомо, підвищення якості тренувального процесу може бути забезпечене лише на основі розробки та використання теоретико-методичних положень, пов'язаних з особливостями підготовки в карате. Але останнім часом все більше видів бойових мистецтв беруть за основу спортивну діяльність, тому успішність їх розвитку за даними [1, с. 154; 5, с. 225] залежить від прикладного, спортивного й оздоровчого значення відповідного єдиноборства.

За узагальненими розробками дослідників [3, с. 6; 7, с. 65; 8, с. 112] спортивне тренування складає основу тренувального процесу. Зміст тренування у бойових єдиноборствах зводиться до засвоєння таких рухових дій і прийомів, що притаманні специфіці й особливостям конкретного виду бойового єдиноборства і сприяють розвиненню функціональних можливостей організму під впливом тренувальних занять.

Тренувальний процес єдиноборців являє собою узагальнену комплексну багатofакторну систему різноманітних засобів і методів, спрямованих на розвиток здібностей з метою досягнення перемоги в умовах протистояння одному чи декільком супротивникам. За матеріалами узагальнення [6, с.26], в тренувальному процесі єдиноборців спостерігається висока кількість рухових дій, екстремальність не тільки змагальних, але й тренувальних ситуацій, що викликають значні зміни у функціях організму спортсмена. Керуючись названим, обсяг навантаження у єдиноборців різноспрямований і на 70% складається зі спеціалізованих вправ, що впливають на комплексний розвиток і вдосконалювання різних сторін підготовки. Це підтверджується фахівцями як з безконтактних [2, с.99], так і з контактних [6, с.28; 10, с.255] видах єдиноборств, в яких досліджуваний вид боротьби сформувався як спортивна система. Карате – це контактний вид спорту,

одним з розділів змагальної діяльності якого є «куміте», що означає «поєдинок», за яким міститься процес жорсткого контактного протистояння спортсменів, що протікає під впливом значних обсягів навантаження. Це потребує розгляду факторів, що визначають зміст, принципи і форми побудови тренувального процесу в карате.

У досягненні перемог на змаганнях як у різних видах єдиноборств [5, с. 227], так і в карате [10, с. 255] важливу роль відіграє удосконалювання якісних сторін тренувального процесу. В ньому варіація належних обсягів тренувального і змагального навантаження повинна забезпечувати не тільки підвищення спортивних результатів, але й різнобічну фізичну підготовленість та ефективне зростання технічної майстерності каратистів [9, с. 177; 10, с. 257]. Для оптимальної побудови тренувального процесу на думку багатьох авторів з різних видів спорту [1, с. 154] необхідно провести класифікацію основних факторів, що обумовлюють ефективність підготовки та стежити за змінами в методиці тренування і змагальній практиці, що надається в сучасній науково-методичній інформації. Основні фактори проявляються у визначенні принципів і форм побудови тренувального процесу та мають вплив на працездатність спортсмена.

За даними розробок [1, с. 156] до головних факторів, що визначають принципи і форми побудови тренувального процесу, відносяться п'ять складових, серед яких є специфічні закономірності процесу становлення спортивної майстерності, загальні закономірності процесу переходу організму з одного стану в інший у процесі систематичних фізичних впливів, традиційна періодизація тренувального процесу, календар змагань, рівень підготовленості спортсменів. Тобто ці складові формують організаційну систему працездатності спортсмена.

До найбільш значних факторів, що визначають працездатність спортсменів, за дослідженням науковців [11, с. 32] належать м'язова сила і нервово-м'язова координація, енергетичні можливості, техніка виконання прийомів, тактика, психологічна підготовка. Якщо перші два фактори визначають функціональні можливості спортсмена, то інші – фактори продуктивності, що характеризують здібності спортсмена до реалізації своїх можливостей.

Як відомо, у сучасному спорті, у тому числі й у карате, цілісність тренувального процесу здійснюється на основі певної структури. Структура тренувального процесу базується на наявних закономірностях спортивної майстерності, притаманної для конкретного виду спорту. Під структурою тренувального процесу розуміють відносно стійкий порядок об'єднання його компонентів (частин, сторін і ланок), їхнє закономірне відношення одне до одного й загальну послідовність.

Побудова тренувального процесу у карате, як і в будь-якому іншому виді спорту, визначається удосконаленням спеціалізованих видів фізичної, техніко-тактичної і психологічної підготовленості спортсмена, що повинні

бути підпорядковані цілям змагань. Тобто до числа вагомих факторів підготовки треба віднести інформацію щодо необхідних змін структури різних видів підготовленості спортсменів у процесі багаторічного тренування від рівня третього розряду до майстра спорту. Виходячи з цього, до характеристик підготовленості єдиноборців пред'являється ряд відомих змістовних вимог, що досліджено і представлено в роботах [12, с. 15; 15, с. 726] на сучасних принципах наукової організаційної системи.

Згідно розробок [13, с.234] в основу сучасної наукової організації підготовки спортсменів закладені цілеспрямовані принципи системно-структурного підходу, що складаються із чотирьох підсистем, а саме: розробка модельних характеристик підготовленості, що необхідна для досягнення запланованого спортивного результату; формування характеристик програм, що розкривають зміст тренувального процесу; розробка системного контролю; науково-методичне забезпечення корекції програми підготовки.

Виходячи з цього, однією із складових ефективності побудови тренувального процесу єдиноборців є використання модельних характеристик. За дослідженням [1, с. 156] модельні характеристики зайняли чільне місце в теорії й практиці спорту. Так, у роботах [6, с. 27] викладені основні підходи до моделювання в спорті. При побудові тренувального процесу каратистів автори [5, с. 227] вказують на важливість розробки моделей динаміки в багаторічному масштабі, тестування швидкісно-силової підготовленості спортсменів, порівняння отриманих показників з даними модельних характеристик для кожного сенситивного періоду розвитку та визначають загальну цінність, значимість одержання й обліку характеристик для сенситивних періодів розвитку організму єдиноборців.

Ці ідеї знайшли застосування і в спортивній підготовці боксерів, а саме модельні параметри підготовленості найсильніших боксерів [6, с. 30], модельні характеристики змагальної діяльності боксерів і тренувального навантаження [6, с. 32]. Крім боксу аналогічні характеристики досліджено в різних видах боротьби [7, с. 56], в дзюдо [1, с. 157; 11, с. 35, 12, с. 18], в тхеквондо [14, с. 58], легкої атлетики [7, с. 48], футболі [7, с. 78], волейболі [7, с. 87], баскетболі [7, с. 83], гандболі і регбі [7, с. 92], але у карате ця проблема досліджувалась лише фрагментарно, що ускладнює побудову тренувального процесу спортсменів.

Виходячи з наведеного, побудова тренувального процесу в карате вимагає науково-обґрунтованого підходу до його організації і планування, де визначення оптимальних норм тренувальних впливів повинно ґрунтуватися на одержанні об'єктивної і всебічної інформації щодо різних компонентів спортивної підготовки. Оперативне отримання інформації у системі підготовки спортсменів можливе шляхом реєстрації множини показників, що відображають відповідну рівню кваліфікації фізичну та

технічну підготовленість каратистів у річному макроциклі тренування за допомогою інформативних методів контролю.

Список використаних джерел

1. Загура Ф. І. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення змагального поєдинку // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: НВФ «Українські технології», 2004. – Вип. 8. Т. 1. – С. 154-157.
2. Максименко Г. М., Саєнко В. Г. Характеристика силовій підготовленості спортсменів у кіокушинкай карате // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. С. С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2007. – № 7. – С. 99-101.
3. Микрюков В. Ю. Каратэ: Учеб. пособие. – К., Наука : 2013. – 240 с.
4. Мисакян М. А. Каратэ Киокушинкай: Самоучитель. – М.: Гранд, 2004. – 400 с.
5. Нестеренко Е. Ю. Влияние восточных единоборств на формирование личностных качеств спортсмена // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. С. С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2005. – № 7. – С. 224-227.
6. Остьянов В. Н., Шарафутдінов Є. К., Яремко М. О. Управління навчально-тренувальним процесом боксерів вищих розрядів / Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Зб. наук. праць ДНДІФКіС. – 2004. – № 2. – С. 26-34.
7. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсменів. – Київ: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
8. Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. – Харків: ХаДІФК, 2001. – 220 с.
9. Саєнко В. Г. Розвиток фізичних якостей у спортсменів різної кваліфікації легкої вагової категорії до 70 кілограм, які спеціалізуються з кіокушинкай карате // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. XI Міжнар. практ. конф. з галузі фіз. культ. та спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси. – Львів: НВФ «Українські технології», 2007. – Вип. 11: У 5-и т. – С. 177.
10. Саєнко В. Г. Сила ударів руками у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2007. – № 6. – С. 255-257.
11. Шкрєбтий Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації

процесу підготовки: Автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту. – К., 2006. – 40 с.

12. Booth G. Training for real // Australian taekwondo magazine: Blitz Publications Pty Ltd. – Melbourne, 2019. – Vol. 15, N 2. – S. 20.

13. Platonov V. N., Bulatova M. M. A preparacion fisica. – Rio de Janeiro: Sprint, 2003. – 388 p.

14. Treloar D. Bare-knuckled warriors // Blitz – Australian's martial arts magazine: Blitz Publications Pty Ltd. – Melbourne, 2021. – Vol. 20, N 10. – S. 58-59.

15. Wilmore J. H., Costill D. L. Physiology of sport and exercise. – Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2022– 726 p.

УДК 796.015

*Мальчикова О. С.,
магістрантка 1 року навчання
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
Науковий керівник:
Харченко-Баранецька Л. Л.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв*

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ

Актуальні проблеми спортивної діяльності сьогодення в Україні обговорюються багатьма вітчизняними дослідниками.

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

Проведений аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити роботи, присвячені актуальним проблемам сучасної спортивної діяльності. Питання щодо сучасних аспектів розвитку неолімпійського спорту фрагментарно розкриті Платоновим В.М. (2009) [5], де він описує місце Всесвітніх ігор в системі міжнародного олімпійського руху. У роботах

Долбишевої Н. Г., Саварець Є. Ю. (2005) [3] висвітлені окремі питання організаційних засад неолімпійського спорту у світі та Україні.

Так, І. Л. Гасюк, у статті «Спорт вищих досягнень: актуальні проблеми розвитку», розглядає не вирішені проблеми організації правового забезпечення спорту вищих досягнень, питань, пов'язаних із вживанням заборонених у спорті речовин, фінансове забезпечення та підтримка суб'єктів олімпійського, паралімпійського спорту тощо, нормативний супровід та організація діяльності суб'єктів господарської діяльності, що здійснюють підготовку та організацію змагань спортсменів найвищого класу та професіоналів [2].

Наприклад, Л. П. Дмитрієнкова у своїх дослідженнях продемонструвала, що у висококваліфікованих спортсменів власне мотив досягнення успіху на багато сильніше виражений ніж у спортсменів такої середньої кваліфікації.

Мета дослідження – проаналізувати актуальні проблеми спортивної діяльності в Україні.

Фахівці сфери фізичної культури і спорту акцентують увагу на проблемах мотиваційного складу, які проявляються майже у всіх видах спортивної діяльності. Види мотивів у спортсменів, згідно з твердженнями дослідників, формуються під час тренувань і змагань, з часом досягаючи певного вдосконалення спортивної майстерності та високого її розвитку [1]. Зокрема, забезпечення циклічності у спортивних рухах при ходьбі, бігу, веслуванні, плаванні, велоспорті, в змагальних вправах, окреслює чотири головні групи мотивів: виконання природної координації рухів, спринтерського чи стаєрського вибору, оптимізації енерговитрат та синергізм.

Виняткової актуальності набуває визначення стратегічного спрямування щодо підвищення ефективності підготовки майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту. Дослідники (В. Білогур, І. Драч, М. Дутчак, А. Железняков, В. Жолдак, М. Золотов, Є. Імас, Г. Ковальчук, М. Мескон, Ю. Мічуда, Н. Павленчик, І. Переверзін та ін.) приділяли особливу увагу питанням, пов'язаним із підготовкою менеджерів у контексті тенденцій розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

В науковій праці М. І. Сябро пропонується один із сучасних підходів підвищення ефективності технічної підготовленості в академічному веслуванні за рахунок спрямованого педагогічного впливу на оптимізацію інерційних характеристик переміщень спортсмена вздовж човна в опорному періоді, а саме: контроль за активністю розгинання тулуба, освоєння підготовчих рухів перед гребком, скорочення часу перебування маси тіла в крайніх точках переміщень уздовж човна («захват», «кінець проводки»), удосконалення структурних взаємозв'язків між елементами координації рухів. Також акцентовано увагу на педагогічному впливі: а) адекватні рухові установки; б) використання режимів переміщень із різною швидкістю відповідно до особливостей їх впливу на прояви елементів

координаційної структури; в) методика візуального та інструментального контролю процесу технічного вдосконалення з використанням розроблених ним методів і моделей системи рухів [6].

Так, найбільш актуальними проблемами спорту на сьогодні можна зазначити наступні:

1. недостатній рівень мотивації до фізкультурно-спортивної активності;
2. немотивований і непрофесійний тренерський склад;
3. активне використання спортсменами фармакологічних засобів;
4. доступність до сучасного матеріально-технічного обладнання;
5. сплеск пандемії COVID-19;
6. підвищення травмонебезпечності спортивної діяльності;
7. взаємозв'язок спорту і соціалізації;
8. військові дії.

Кожна з зазначених проблем потребує комплексного підходу до її вирішення у співпраці спортивних організацій і спортивних установ. Кожен з видів спорту олімпійського та неолімпійського характеру має також власні актуальні питання до вирішення. Так, наприклад олімпійський вид спорту циклічного характеру – академічне веслування.

Академічне веслування – широко поширене у всьому світі і, зокрема, в Україні. Протягом багатьох років спортсмени України постійно ставали чемпіонами і призерами Міжнародних змагань різного рівня.

Академічне веслування – командний вид спорту, де всі члени екіпажу перебувають у єдиній складній системі взаємодій. Результати змагальної діяльності в цьому виді спорту залежать від злагодженості роботи екіпажу, відповідності сторін підготовленості, стану спортивної підготовки кожного з членів екіпажу. Не завжди підготовка веслярів в одному й тому ж екіпажі означає синхронність динаміки спортсменів. Досягнення високої ефективності змагальних дій і тренувань впливає на настрій команди, на мікроклімат в екіпажі, створює передумови збереження складу на тривалий період підготовки та є умовою подальших успіхів спільної діяльності [4].

Академічне веслування – це вид спорту, який передбачає значні фізичні навантаження та спеціалізоване обладнання. Так, в академічному веслуванні виділяють наступні проблемні питання:

1. Фінансові витрати. Коштовне матеріально-технічне обладнання і інвентар вимагають постійних фінансових вливань, які не завжди спроможна виконувати держава;
2. Недостатній рівень розвитку інфраструктури. В Україні даний вид спорту реалізується на природніх водоймах і проблемою залишається створення штучних водних каналів;
3. Профілактика травм і захворювань;
4. Конкурентоспроможність;
5. Інтенсивний графік тренувально-змагальної діяльності що масово призводить до психофізичного перенавантаження веслувальників;

6. Безконтрольна система харчування спортсменів вищої спортивної кваліфікації. Відсутні єдині правила раціону харчування, які б фахівці рекомендували би дотримуватися.

Ці проблеми можуть бути більш чи менш актуальними залежно від регіону і клубу, де культивується веслувальний спорт. Також напрямки вирішення цих проблем потребують комплексного впливу у співпраці фізкультурно-спортивних організацій, клубів, тренерів та спортсменів.

Аналіз інформаційних джерел підтвердив наявність безлічі актуальних проблем сьогодення в спортивній діяльності України загалом і в академічному веслуванні безпосередньо. Варіації проблемних питань вимагають потужної співпраці сучасних фахівців сфери фізичної культури і спорту та потребують науково обґрунтованого алгоритму щодо подолання проблематичних питань спорту.

Список використаних джерел

1. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту: навч. посіб. – Київ: Олімпійська література, 2014. – 336 с.

2. Гасюк І. Л. Спорт вищих досягнень: актуальні проблеми розвитку // І. Л. Гасюк, Інвестиції: практика та досвід, № 11/2012, С. 94–98.

3. Долбишева Н. Г. Основні напрямки діяльності органів управління, що забезпечують неолімпійський спорт в Україні / Долбишева Н. Г., Саварець Є. Ю. // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2012, № 5 (1). – С. 126-129.

4. Железнякова М. Є. Психологічні критерії майстерності спортсменів (на прикладі академічного веслування): дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Марина Єгорівна Железнякова. – Коломна, 2001. – 179 с.

5. Олімпійський спорт: у 2 т. / В. М. Платонов, С. М. Бубка, М. М. Булатова [та ін]; за заг. ред. В. М. Платонова. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – Т. 2. – 696 с.

6. Сябро М. І. Біомеханічні засоби управління у видах спорту з циклічною структурою / М. І. Сябро // Управління біомеханічними системами у спорті / М. І. Сябро. – Київ: КДФК, 1989. – С. 63-70.

*Медведєва К. В.,
магістрант 1 року навчання
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,*

*Науковий керівник:
Гетманцев С. В.,
канд. біол. наук, доцент,
завідувач кафедри медико-біологічних основ
спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв*

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Як правило, питання реабілітації набувають своєї актуальності під час війн та після їх закінчення. Але слід розуміти, що система реабілітації має злагоджено працювати в будь-які часи за будь-яких умов.

Несприятливі фактори сучасного життя (серед яких необхідно відзначити погіршення екології, військові конфлікти, автокатастрофи, вроджені вади та інші шкідливі фактори) призвели до того, що майже 30 млн. осіб щороку отримують каліцтво і різні ураження.

Інвалідність – це всесвітня проблема, до якої має бути прикута постійна увага в кожній країні органів державної влади та управління, науковців, медиків, психологів, педагогів, фахівців з фізичної культури та спорту, фізичних реабілітологів.

Люди які мають статус особа з інвалідністю, які мають стійкі обмеження життєдіяльності потребують всебічних заходів реабілітації.

В Україні реабілітація в сфері охорони здоров'я ґрунтується на низці нормативних актів, таких як Конституція України, Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я», Закон України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я». Найбільша кількість інвалідів мають порушення опорно-рухового апарату і науковцями доведено, що фізична культура і спорт є провідними заходами у фізичній і соціальній реабілітації даного прошарку соціуму. Крім того, підвищення ефективності процесу фізичної реабілітації сприятиме адекватній реакції спортсменів-інвалідів на навантаження різної інтенсивності під час спортивно-змагальної діяльності, коли організм перебуває на максимальному рівні можливостей.

Тому удосконалення фізичної реабілітації спортсменів-інвалідів з порушеннями опорно-рухового апарату (ОРА) є вельми актуальною проблемою.

Згідно різноманітних науково-історичних досліджень та статей, з давніх часів різноманітні рухи використовувалися та високо цінувались як

лікувальні заходи. Як приклади, можна привести рукописи китайських вчених, індійських лікарів й практиків, лікарів стародавнього Єгипту і Персії, які дійшли до нашого часу й викликають дуже великий інтерес й попит у практикуючих реабілітологів всього світу.

Лікар школи гладіаторів Клавдій Гален дав конкретний опис лікувальної гімнастики при різних видах захворювань та травмах. На практиці ж для відновлення рухових можливостей своїх підопічних широко практикував греблю, верхову їзду, полювання, косовицю, збирання плодів тощо [1].

Основними завданнями реабілітації є:

- функціональне відновлення;
- пристосування до повсякденного життя і праці;
- залучення до трудового процесу;
- диспансерний нагляд за реабілітованим.

Для ефективності реабілітації спеціаліст повинен додержуватися таких принципів:

1. Ранній початок реабілітаційних заходів – це допомагає швидше відновити функції організму та попередити ускладнення і у випадку розвитку інвалідності – боротися з нею з перших етапів лікування.

2. Безперервність реабілітаційних заходів – принцип полягає в тому що лише безперервність і поетапність реабілітаційних процесів є запорукою скорочення часу на лікування, зниження інвалідності й витрат на відновлення лікувальних дій тощо.

3. Комплексність реабілітаційних заходів.

4. Індивідуальність програми реабілітації.

5. Необхідність реабілітації в колективі.

Реабілітацію взагалі поділяють на три взаємозв'язаних види:

1. Медична реабілітація – фундамент реабілітаційного процесу. Від її ефективності залежать використання подальших видів реабілітації, їх тривалість та обсяг. Цей вид реабілітації спрямований на відновлення здоров'я, ліквідацію патологічного процесу, попередження ускладнень тощо. Складовою і невід'ємною частиною медичної реабілітації є фізична реабілітація, завданнями якої є мобілізація сил організму, прискорення відновлення функцій різних органів і систем, скорочення термінів клінічного й функціонального відновлення, адаптація до фізичних навантажень.

2. Соціальна або побутова реабілітація – державно-суспільні дії, спрямовані на повернення людини до активного життя та праці, правовий і матеріальний захист її існування.

3. Професійна (виробнича) реабілітація – підготовка пацієнта до праці. Її реалізація залежить від характеру та перебігу хвороби, функціонального стану і фізичної спроможності хворого, його професії, кваліфікації, стажу роботи, посади, умов праці та бажання стати до роботи.

Лікувальна фізична культура – це лікування, обмежене в часі

одужанням людини. Реабілітаційний спорт не обмежений за часом і за віком; у ньому людина може вибрати будь-який доступний їй вид спортивної діяльності.

Лікувальна фізична культура (ЛФК) є сполучною ланкою при переході інвалідів до занять реабілітаційним спортом. Ці напрями і поняття не можна протиставляти один одному [2, 3].

Як приклад можна привести роботу доктора Мальвітца (1914), це була одна з перших публікацій про реабілітаційний спорт, в якій він запропонував ряд вправ «спортивної терапії». Було також доведено, що ефективність регулярної спортивної діяльності надає людині фізичне та моральне задоволення, почуття колективізму.

Загальна тенденція збільшення числа інвалідів як в світі, так і в нашій країні ставить питання фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи з ними на більш високий рівень.

Таким чином, все вищевикладене свідчить, що психолого-педагогічні проблеми в спорті осіб з обмеженими фізичними можливостями потребують всебічного вивчення і вирішення. Спорт може служити засобом психологічної реабілітації осіб з вадами здоров'я, він допомагає самореалізуватися як в спорті, так і в житті.

Список використаних джерел

1. Соловей Д. Історія розвитку та становлення різних форм фізичного виховання в Древній Греції / Дмитро Соловей // Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ: ТОВ «Інновація», 2014. – № 2. – С. 160-162.
2. Шуба В. В. Психолого-педагогічні аспекти роботи з людьми з обмеженими фізичними спроможностями: монографія. – Дніпропетровськ: Інновація, 2015. – 218 с.
3. Котелевський В. І. Комплексні підходи в застосуванні психокорекції, лікувального масажу та мануальної терапії при вертебральному остеохондрозі / В. І. Котелевський // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-теоретичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. – 2009. – №2-3. – С. 179–182.

*Медведенко Н. В.,
студентка 186 групи
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
Науковий керівник:
Тіхоміров А. І.,
доцент кафедри медико-біологічних основ спорту
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв*

ВИХОВАННЯ ЮНИХ ТУРИСТІВ

Здійснення перевірки і загартованості таких морально-вольових якостей, як чесність, скромність, організованість, дисципліна, сміливість, рішучість, чуйність, доброта, принциповість, дружба, тощо.

Мета статті: формування волі, мужності, самовладання. Навчити цінувати дружбу, завжди допомоги товаришу у важкій ситуації, реалізуються моральне, трудове, естетичне, розумове та фізичне виховання.

Туристично-краєзнавча діяльність значно розширює можливості спілкування підлітків із однолітками та дорослими. Особливості діяльності дозволяють педагогу бути постійним учасником або спостерігачем спілкування підлітків. Це допомагає йому виправляти лексику школярів, регулювати напрямки бесід учнів, вчасно запобігати конфліктам, формувати етику спілкування з друзями та недругами. В той же час спільна діяльність зближує підлітків та дорослих, сприяє виникненню неформального спілкування між ними, правильне використання якого дозволяє педагогу більш активно впливати на виховання школярів. Важливим «важелем» правильного спілкування підлітків є наявність в туристичній групі «законів», правил і традицій, таких як: «Критикуючи – пропонуй», «Підкорись думці колективу: колектив вирішив - виконай, навіть якщо не згоден», «Виявляй повагу та вимогливість до своїх товаришів», «Слово керівника – закон» та ін.

Робота з молодими туристами включає в себе багато аспектів, і вона починається з підготовки та організації. Виховна робота є ключовою як у підготовчому етапі, так і під час самого походу. Різноманітність видів роботи залежить від цілей і завдань, які ви ставите перед групою молодих туристів.

Походи мають свої особливості, оскільки вони спонукають кожну особу до праці і взаємодії в колективі. Принцип "Хто не працює, той не їсть" особливо актуальний в цьому контексті. Процес роботи в поході має суспільний характер, і робота кожного члена групи є важливою для всіх. Під час праці в поході, учасники набувають практичних навичок, вчать готувати їжу в польових умовах, розжигати вогонь навіть в складних

погодних умовах, а також організувати життя в поході.

Основною ідеєю такого виду туризму є розвиток організаторських здібностей, ініціативи, відповідальності та активності учасників. Походи вчать працювати в команді та брати на себе відповідальність за виконання посадових обов'язків. Кожен учасник має свою роль і відповідальність перед колективом.

Самодіяльний похід також сприяє розвитку організаторських навичок, і це допомагає молодим людям в майбутньому. Робота в команді та виконання різних посадових обов'язків створює досвід, який може бути корисним в різних аспектах життя.

Велику допомогу у вихованні та згуртуванні групи, в осмисленні побаченого і зробленого, надають щовечірні неформальні зібрання біля вогнища. Тут відбуваються так звані розбори дня: як сподобалася каша, зварена сьогодні на вечерю черговими по кухні і чому вона була трохи підгорілою; як працювали чергові; які помилки були допущені черговими провідниками? Під керівництвом керівника командир та інші відповідальні підведуть підсумок дня, висловлять свої зауваження щодо дій провідників, краєзнавців, кухарів та інших чергових, про поведінку окремих дітей (і погане, і гідному наслідування). Тут будуть поставлені завдання на завтрашній день, вирішені технічні питання, підведені підсумки конкурсів, вдалий або невдалий технічний опис ділянки маршруту або сторінки похідного щоденника. Тут будуть заспівані задушевні туристські пісні, а якщо в групі є хороші оповідачі - вислухані будуть і вони.

У створенні теплої дружньої атмосфери в колективі можуть зіграти важливу роль особисті бесіди керівника з підлітком віч-на-віч. Буває, що діти нудьгують по дому, по родині. Відірваність від рідних, відсутність близького друга, труднощі похідного життя не всіма переносяться безболісно. Керівник повинен постаратися хоч в деякій мірі заповнити таким дітям батьківську ласку, дружню турботу. Темою розмов може бути що завгодно, але, переходячи з теми на тему, треба намацати ту, яка хвилює дитину, зігриває її душу, вселяє оптимізм. Цілком зрозуміло, що вести такі розмови, домагаючись відвертості учня, може тільки досвідчений, шановний педагог. Керівник повинен бути хорошим психологом, повинен вміти вчасно помічати чи назріває конфлікт, правильно розуміти його природу і знаходити вірний шлях його мирного вирішення.

Велике значення для морального виховання має трудова діяльність юних туристів. Завдяки різноплановості та різнобічності туристично-краєзнавча діяльність має широке поле застосування здібностей школярів, через які вони можуть показати себе, затвердити як знавець, спеціаліст в очах товаришів [1].

Трудове виховання підлітків під час походів базується на діяльності по задоволенню вітальних (життєво необхідних) потреб: в їжі, у відпочинку, у сні тощо. Вітальні потреби, як стверджують психологи, знаходяться в основі

ієрархії потреб, останні рівні якої складають соціальні потреби, в тому числі і потреба в суспільно корисній роботі. В умовах повсякденного життя вітальні потреби задовольняються за допомогою діяльності батьків і родичів дитини. А в процесі туристичних походів - працею самих підлітків [1].

При формуванні знань, вмінь та навичок праці, що спрямована на задоволення вітальних потреб, особливу увагу треба приділяти наступним вимогам: ця праця здійснюється без практичної допомоги дорослих, тобто підлітки виконують весь технологічний процес, починаючи з підбору матеріалів і закінчуючи отриманням завершених результатів праці; результати праці кожного призначені для конкретних членів або для всієї групи; формування моральних навичок поведінки випереджає або відбувається разом з практичними. Як вже зазначалось, сама праця без відповідної організації та морального насичення не буде сприяти вихованню. Тому доцільно при організації праці дотримуватись певних правил – «законів». Організація праці по задоволенню вітальних потреб у багатоденних походах передбачає розгалужене, гнучке самоврядування дітей. Але для розширення самостійності підлітків, забезпечення зайнятості усіх членів туристичної групи, кожен отримує конкретну адміністративно-господарську посаду. Таке самоврядування дозволить підліткам випробувати себе в різних сферах діяльності, задовольнити потреби в самоутвердженні, у дорослості, у самостійності тощо [2].

Збільшення уваги до результату праці кожного, яка здійснюється для покращення життєвого стану групи, призводить до того, що розвиток у підлітків суспільної спрямованості праці розгортається як усвідомлення ними потреб, спільних для всіх членів колективу. В результаті це приводить до формування у дітей особистих суспільно значущих потреб – потреба у взаємодії, взаємодопомозі, взаємозахисті; потреба в ствердженні себе в колективі як повноправного члену тощо.

Базуючись на виконанні елементарних дій по охороні природи (прибирання місця бівачу), доцільно поступово розширювати природоохоронну роботу школярів у туристично-краєзнавчій діяльності.

Якісне виконання такого роду роботи не можливе без почуття відповідальності, емоційного піднесення від спілкування з природою. Останнє, в свою чергу, є основою естетичного виховання: виховує у учнів відчуття прекрасного, любов до природи [2].

Естетичне виховання здійснюється в процесі навчання дитини бачити і розуміти красоту всюди: в природі, в творах літератури і живопису, в людській діяльності і людських відносинах.

Завданнями розумового виховання є: озброєння учнів систематичними, свідомо і міцно засвоєними знаннями з основ наук; формування вмінь використовувати отримані знання і самостійно застосовувати їх; розвиток пізнавальних сил і здібностей (уваги, пам'яті, мислення, мови, творчої уяви), а також таких якостей, як допитливість, наполегливість,

цілеспрямованість; формування почуття задоволення від інтелектуальної діяльності [1].

Фізичне виховання здійснюється з метою сприяння гармонійному розвитку форм і функцій організму, укріплення здоров'я і творчого доволіття людини. Аналізуючи можливості різних форм туристично-краєзнавчої діяльності у фізичному вихованні, треба зазначити, що найбільший ефект у розвитку фізичних якостей мають спортивні походи з різних видів туризму. У процесі походів удосконалюються такі якості, як сила, спритність, гнучкість і головне - витривалість.

Так пішохідний, гірський та велосипедний види туризму сприяють вихованню сили, в основному м'язів ніг і тулуба, а також укріплюють дихальну мускулатуру. У туристів, що займаються водним туризмом, найбільше розвивається сила плечового поясу. Для туристів – лижників характерний розвиток сили всіх груп м'язів. Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою.

Витривалість – найважливіша якість туриста, який здійснює багатоденний похід по пересіченій місцевості. Фізична витривалість має велике значення для діяльності туристів, бо дозволяє: тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; виконувати значний обсяг роботи; швидко відновлювати сили після навантажень. Залежно від специфіки роботи розрізняють загальну та спеціальну витривалість. Загальна витривалість як рухова якість людини – це її здатність тривалий час виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності за участю переважної більшості скелетних м'язів, а спеціальна – це витривалість стосовно конкретного виду рухової діяльності. Серед спеціальних видів витривалості найважливішими є швидкісна, силова та координаційна. В процесі туристично-краєзнавчої діяльності найбільше проявляється силова витривалість, здатність людини якомога продуктивніше тривалий час долати помірний зовнішній опір, хоча для туристів, які займаються гірським та водним туризмом і ходять у складні походи, необхідна сформованість швидкісної та координаційної витривалості [2].

Туристичний похід - це постійна, напружена робота педагога-керівника по навчанню і вихованню дітей. Тут у нього немає спеціального «робочого часу» - він на роботі завжди, все дні походу.

І тут хочеться дати кілька порад. Назвемо їх заповідями керівника.

- Пам'ятати, що похід для керівника - це педагогічна можливість мобілізувати дітей на велику і багатопланову роботу.
- Керівник нічого не робить за учнів.
- Педагог повинен поважати дітей, зважати на їхню думку, всіляко розвивати їх творчу ініціативу.
- Не повчати, щоб не командувати туристами, а керувати і виховувати їх через актив і колектив групи.

- Не порушувати самостійності колективу.
- Пам'ятати, що праця підлітка - основа його виховання.

Отже, для участі у походах необхідний певний рівень розвитку фізичних якостей, які треба формувати у підготовчий період. Але важливою стороною туристично-краєзнавчої роботи для педагога є можливість досконалого вивчення кожного учасника походу і колективу, їх ставлення один до одного, їх моральний розвиток.

Список використаних джерел

1. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм. – Навчальний посібник. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2009. -304 с.
2. Устименко Л., Афанасьєв І. Історія туризму. – К., «Альтерпрес», 2005. – 320 с.

УДК 796+61

*Мітяшов Д. В.,
студент 683 групи
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
Науковий керівник:
Тупєєв Ю. В.,
канд. наук з фіз. виховання і спорту,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
декан факультету фізичної культури та спорту,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв*

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОТИДІЇ СТРЕСУ У СПОРТСМЕНІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Розглядаючи спортивну діяльність як різновид екстремальної діяльності, яка здійснюється для досягнення найвищого результату, науковці у галузі спортивної психофізіології (Е. П. Ільїн, В. М. Крайнюк, Ю. В. Щербатих) зазначають, що стрес-фактори – це невід’ємні компоненти її структури, які обмежують ефективне функціонування всіх систем організму і психіки спортсмена [3].

Несподівано виявляється, що тривога сама по собі не є чимось негативним для нашого організму. Насправді, це емоція, яка готує нас до чогось важливого, викликаючи активацію на ментальному та фізичному рівнях. Ось так просто.

Мета цієї реакції – не що інше, як «розбудити» наш організм для негайної відповіді на подію, яка не обов’язково є поганою. Ніч перед грою

може спровокувати нашу тривогу так само, як при спогляданні відео ДТП або думка про майбутній політ на літаку. Отже, тривога – це не тільки абсолютно нормальна, але й дуже необхідна для нормального функціонування нашого організму емоція. Намір позбутися її – одна з найпоширеніших помилок.

Стрес є невід’ємною частиною життя сучасної людини. Завдяки йому відбувається пристосування людини до умов зовнішнього середовища, що здійснюється за рахунок універсального комплексу нейрогуморальних реакцій. Проте, сучасне розуміння теорії стресу відійшло від суто біологічного і носить міждисциплінарний характер. Відповідно для сучасної психології проблема стресу та вивчення його специфіки, ролі та наслідків для різних сфер життя людини є актуальною.

Стрес – це невід’ємна частина людського життя, наша реакція на емоційне напруження. Утім, постійне перебування організму в стресовому стані може спричинити нервові розлади й емоційні зриви, тому важливо мати в запасі кілька ефективних методів для подолання стресу. Незалежно від того, знайоме вам це визначення чи ні, воно не викликає відчуття дежавю: тривогу можна визначити як емоційну реакцію, викликану стресом, хоча це не одне й те ж саме.

Таким чином, ефективне управління тривоگوю та стресом може бути корисним. І це ключовий урок для будь-якого професійного спортсмена. Надмірний рівень активації – а отже, тривоги і стресу – може спричинити значне зниження результатів: відсутність концентрації, тахікардію тощо.

Завдання полягає в тому, щоб досягти балансу, щоб наші показники активації були толерантними і дозволяли нам максимально ефективно використовувати наші можливості:

Засновник напряму досліджень стресу Г. Сельє визначав його як «неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу». Стресостійкість є невід’ємною компетенцією спортсмена, використовується як протидія широкому спектру стрес-факторів, що виникають під час тренувань у процесі підготовки до змагань, впродовж змагань та у постзмагальний період. Стресостійкість допомагає під час адаптації до високих навантажень та постійної конкуренції разом з досягненням значних результатів. Також слід зазначити, що особливу роль у житті спортсмена відіграє соціальний тиск. Тренування та змагання в житті професійного спортсмена стають не тільки способом досягнення особистого результату, а й способом задоволення потреб у визнанні, схваленні, збереженні стосунків з оточуючими, самореалізації в кар’єрі. Стрес, таким чином, постає невід’ємною частиною життя спортсмена і може як мобілізувати, так і пригнічувати його й проявлятися на різних рівнях – біологічному, соціальному, психологічному [2].

Найчастіше стрес спортсмени переживають під час спортивних змагань. Дія стресу в таких ситуаціях була різною: в деяких спортсменів даний

процес викликав прилив адреналіну і їхня активність була у рази збільшена, але у більшості випадків стрес приводив до зниження продуктивності роботи спортсмена, що в результаті давало негативний показник. Треба відмітити, що дані результати залежали від рівня стресу, який ми умовно можемо поділити на три категорії: високий, середній та низький. Невід'ємною рисою в боротьбі на змаганнях є темперамент особи, її психологічний настрій, емоційна збудливість, відповідальність, витривалість, стійкість, самоконтроль, саморегуляція та здатність самому приймати рішення. Сукупність даних показників дає в результаті характеристику про особу, її приблизний прояв стресу та подальші дії під час його виникнення [3].

У нормальному стані тривога допомагає нам зіткнутися з можливим ризиком, а отже, дозволяє нам зберегти певний контроль над своїм тілом і розумом, щоб впоратися з новою ситуацією. Передзмагальна тривога може бути корисною, якщо ми використовуємо її для тренування або для візуалізації гри.

Таким чином, перфекціонізм стає рушійною силою нашого постійного вдосконалення, а також тривоги і стресу. Якщо перфекціонізм є надмірним і перетворюється на невроз, пошук нашої найкращої версії призведе до низького рівня самооцінки, почуття провини і сорому. Лікар Джонс стверджує, що вирішальне значення має не рівень тривоги і стресу, а те, як спортсмен сприймає його – як щось сприятливе чи ні.

Як контролювати тривогу? Якщо спортсмен відчуває, що програє битву з тривогою, важливо розробити стратегію, щоб змінити ситуацію і отримати від неї користь. Найкращий перший крок, який ми можемо зробити, – це визнати, що тривога здолала нас, і звернутися за допомогою до когось. До тренера або психолога: відповідне психологічне втручання з метою виявлення проблеми, розуміння того, чому вона виникає, і пошук найкращої техніки для її вирішення є ключовим фактором у відновленні працездатності та психічного здоров'я гравця.

А яка ж стратегія є найкращою? Існують загальні рекомендації, але кожна стратегія повинна бути розроблена з урахуванням потенціалу кожної людини. Комусь легше роздумувати над внутрішніми факторами, намагаючись знайти витоки проблеми, щоб спрямувати свою енергію на розуміння причини цієї ситуації, щоб змінити її, вирвавши з коренем. Інші люди вирішать зосередитися на зовнішніх факторах, щоб зрозуміти, як зміни в їхньому середовищі вплинули на них, і таким чином підготуватися до того, що чекає на них у майбутньому. Звичайно є люди, які рефлексують в обох напрямках.

Серед професійних спортсменів дуже часто можна зустріти такі стратегії:

- контроль думок;
- цілеспрямованість дій;

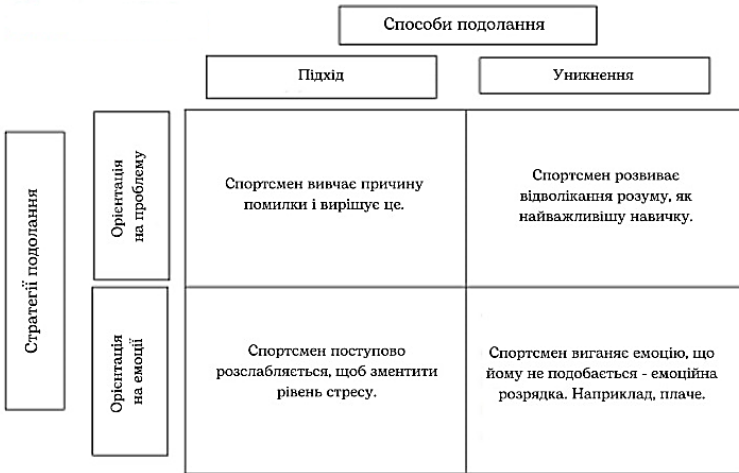
– управління емоціями та поведінкою.

Що стосується конкретних технік, то дехто схиляється до внутрішнього діалогу, медитації, контролю негативних думок або оцінки шкоди, загрози чи виклику. Всі вони корисні, коли їх правильно застосовує і контролює професіонал.

Є й інші стратегії, які, не зважаючи на те, що базуються на науці, привертають увагу своєю особливістю.

Роби неправильно!

Це може звучати дивно, але в цьому є сенс. У багатьох ситуаціях спортсмен відчуває щось знайоме, коли його паралізує стрес. У багатьох випадках надмірний перфекціонізм призводить до нерішучості, через яку наш розум стає порожнім. Часто, роблячи навпаки – приймаючи, що можна зробити все погано, і нічого не станеться, – ми звільняємо свій розум від такого тягаря і пришвидшуємо прийняття рішень у будь-якій сфері, включаючи спорт.



Хвилюєтесь через 10 хвилин!

Інша техніка передбачає перенесення хвилювання. Замість того, щоб хвилюватися вже і зараз, перед обличчям будь-якої ситуації, рекомендується уникати такої поведінки протягом деякого часу. Це може бути не більше десяти хвилин, коли ми переносимо «понервуватись». Ця проста дія дозволить нам побачити події чи речі під іншим кутом. А отже, те, про що ми думали як про щось катастрофічне, виявиться менш серйозним [5].

Аналіз стресових станів у спортсменів показує, що двома основними стрес-факторами, що впливають на особистість спортсмена, є

передзмагальні і змагальні. При цьому рівень енергічності спортсменів високого класу є вищим за такий у менш кваліфікованих. Тобто можна припустити, що більш активні стратегії подолання стресових ситуацій більше сприяють успішності спортсмена, його залученості в процес тренування та тривалості занять спортом. Також відповідно до теорії збереження ресурсів просоціальні, активні та прямі стратегії визнаються більш адаптивними, а втрата ресурсів – важливішим фактором виникнення стресових ситуацій, ніж стресогенність ситуації. Існують дослідження відмінностей у використанні стратегій подолання стресу між студентами, що займаються спортом в рамках отримання вищої освіти та не мають його в програмі. Студенти, що мають спорт в навчальній програмі, більш схильні до впевненого підходу до подолання стресових ситуацій та менше – до пошуку соціальної підтримки. Існує зв'язок особливостей постановки цілей та копінг-стратегій, що використовуються, з компонентами емоційного вигорання: копінг-стратегії визначають значущість зв'язку між вигоранням та симптомами стресу, тобто компоненти емоційного вигорання є предикторами психосоматичних симптомів стресу. Також показано, що існує негативний зв'язок між вираженістю компонентів емоційного вигорання та емоційного інтелекту у спортсменів, що копінг-стратегії виконують медіаторну роль у зв'язку між мотиваційними факторами та емоційними реакціями (позитивними та негативними афектами), а також сприйнятим рівнем контролю. Зазначено вплив особистісного чинника на вибір копінг-стратегій. Визнається важливість вміння концентруватися, психологічної гнучкості, використання заходів з відновлення когнітивних здібностей для успішного подолання стресових ситуацій. Також показано, що найбільш стійким спортсменам притаманне використання ширшого спектра стратегій подолання стресу. Серед технік відновлення психологічного стану та профілактики стресу виділяються техніки концентрації уваги на своїх емоціях та станах на тренуванні та змаганнях. Отже, копінг-стратегії грають визначну роль в розвитку навичок спортсмена, формуванні його емоційного стану та успішності. Подальше дослідження особливостей стратегій подолання стресу у спортсменів, зокрема тих, що займаються східними одноборствами, залишається актуальним [1, 2, 3].

Існують загальні рекомендації, але кожна стратегія повинна бути розроблена з урахуванням потенціалу кожної людини. Комуś легше роздумувати над внутрішніми факторами, намагаючись знайти витoki проблеми, щоб спрямувати свою енергію на розуміння причини цієї ситуації, щоб змінити її, вирвавши з коренем. Інші люди вирішають зосередитися на зовнішніх факторах, щоб зрозуміти, як зміни в їхньому середовищі вплинули на них, і таким чином підготуватися до того, що чекає на них у майбутньому. Звичайно є люди, які рефлексують в обох напрямках [4].

Таким чином, проблема стресу в спорті – одна з актуальних у спортивній

діяльності. Спортивна діяльність обов'язково вимагає від спортсменів високого розвитку великого комплексу психічних процесів і станів для досягнення успіху в змаганнях. Існує багато шляхів запобігання виникненню у спортсмена стресового стану. Очевидно, що вирішення кожного завдання буде значно ефективніше при комбінуванні засобів впливу.

Отже, щоб успішно виступити на змаганнях, спортсмен повинен мати певний рівень не лише фізичної, але й психологічної підготовки. Досить часто вирішальним для перемоги у змаганнях є саме психологічна підготовленість спортсмена і вміння керувати собою у стресових ситуаціях.

Зрештою, тривога і стрес не повинні бути всемогутніми. Насправді, з правильною допомогою не тільки спортсмени можуть знайти спосіб їх зменшити.

Список використаних джерел

1. Арнаутова Л., Петровська, Т. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. № 2. С. 105–113, DOI:10.32652/tmfvs.2019.2.
2. Шинкарук О., Лисенко О., Федорчук С. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. 2017. № 3 (22). С. 469–476.
3. Взаємозв'язок між рівнем прояву стресостійкості та когнітивними функціями в спортивних танцях / Л. Коробейнікова, А. Ствба, А. Щіпенко [та ін.] // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2014. – № 19. – С. 89-93.
4. Daumiller M., Rinas R., Breithecker J. Elite athletes' achievement goals, burnout levels, psychosomatic stress symptoms, and coping strategies. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2021. DOI: 10.1080/1612197X.2021.1877326.
5. Dogan E. Investigation of the Effects of Sports Education on University Students' Stress Coping Strategies. *Asian Journal of Education and Training*. 2020. № 6. pp. 474-478.

*Никитенко А. В.,
студент 683 групи
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
Науковий керівник:
Тупєєв Ю. В.,
канд. наук з фіз. виховання і спорту,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
декан факультету фізичного виховання та спорту,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв*

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ 15-17 РОКІВ В СУЧАСНОМУ КАРАТЕ

Підготовленість спортсменів в карате має такі чотири відносно самостійні сторони: фізичну, технічну, тактичну, психічну. Їх правильна оцінка упорядковує уявлення про складники спортивної майстерності, дає змогу певною мірою систематизувати засоби і методи їх вдосконалення, обрати систему контролю і управління процесом спортивного вдосконалення. Разом з тим в тренувальній, і особливо в змагальній діяльності, жодна з цих сторін не проявляється ізольовано, вони об'єднуються в складний комплекс, спрямований на досягнення найвищих спортивних результатів у ката або куміте. Ступінь включення різноманітних елементів в такий комплекс, їх взаємозв'язок і взаємодія обумовлюються закономірностями формування функціональних систем організму спортсмена, націлених на кінцевий, специфічний для кожного виду програми і компоненту тренувальної або змагальної діяльності, результат в сучасному карате.

Таким чином, кожна зі сторін підготовленості залежить від трьох інших і обумовлюється ними. Наприклад, технічне вдосконалення спортсмена залежить від рівня розвитку різних рухових якостей – сили, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей. Рівень прояву рухових якостей, наприклад витривалості, тісно пов'язаний з ефективністю техніки, психічною стійкістю для подолання втоми, вмінням реалізувати раціональну тактичну схему змагальної боротьби в складних умовах. В свою чергу, тактична підготовленість пов'язана із здатністю спортсмена сприймати і оперативно переробляти інформацію, вмінням скласти раціональний тактичний план і знайти ефективні шляхи вирішення рухових завдань в залежності від ситуації, яка склалася, а це теж визначає рівень технічної майстерності, фізичної підготовленості, сміливості, рішучості, цілеспрямованості та ін.

Фізична підготовленість спортсмена в карате характеризується можливостями функціональних систем організму і рівнем розвитку

основних фізичних якостей – швидкості, сили, витривалості, спритності (координаційних здатностей) та гнучкості. Фізична підготовленість спортсмена поділяється на загальну і спеціальну.

Загальна підготовленість – це різносторонній розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей органів і систем організму, злагодженість їх проявів у процесі м'язової діяльності. В сучасному спортивному тренуванні загальна підготовленість пов'язується, на відміну від колишніх уявлень, не з різнобічною досконалістю взагалі, а з рівнем розвитку якостей і здібностей, що мають опосередкований вплив на спортивні досягнення і ефективність тренувального процесу в конкретному виді спорту.

Спеціальна підготовленість характеризується рівнем розвитку фізичних якостей можливостей органів і функціональних систем, котрі безпосередньо визначають досягнення у вибраному виді програми змагань в карате.

При характеристиці різних сторін фізичної підготовленості, особливо спеціальної, враховують не тільки абсолютний рівень функціональних можливостей основних систем організму спортсмена і розвитку фізичних якостей, але і його здатність реалізувати наявний функціональний потенціал в процесі змагальної діяльності на татамі.

Фізична підготовленість спортсмена в карате тісно пов'язана з його спортивною спеціалізацією. В різних видах програми в карате та їх окремих дисциплінах або вагових категоріях спортивний результат визначається передусім швидкісно-силовими можливостями, рівнем розвитку анаеробної продуктивності; в інших – аеробною продуктивністю, витривалістю; ще в інших – швидкісно-силовими і координаційними можливостями; а деколи - рівномірним розвитком різних фізичних якостей.

Фізична підготовка – одна з найважливіших складових частин спортивного тренування, вона спрямована на розвиток рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Вона ділиться на загальну і спеціальну. Деякі фахівці рекомендують також виділяти допоміжну підготовку.

Загальна фізична підготовка направлена на гармонійний розвиток різних рухових якостей, котрі опосередковано сприяють досягненню високих результатів вибраному виді спорту [2].

Допоміжна фізична підготовка базується на загальній фізичній підготовленості. Вона створює основу, необхідну для ефективного виконання великих обсягів роботи, щодо розвитку спеціалізованих якостей, а також сприяє підвищенню функціональних можливостей різних органів і систем організму спортсмена-каратиста. При цьому ставиться мета поліпшити нервово-м'язову координацію, вдосконалювати здатність спортсменів витримувати великі навантаження і ефективно відновлюватися після них.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових якостей у відповідності з вимогами, зумовленими специфікою конкретного виду програми змагань в карате.

Під *силою* варто розуміти здатність переборювати опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів.

Сила може проявлятися при ізометричному (статичному) режимі роботи м'язів, коли при нарузі вони не змінюють своєї довжини, і при ізотонічному (динамічному) режимі, коли напруга пов'язана зі зміною довжини м'язів. В ізотонічному режимі виділяються два варіанти: концентричний (долаючий), при якому опір переборюється за рахунок напруги м'язів при зменшенні їхньої довжини, і ексцентричний (поступаючий), коли здійснюється протидія опору при одночасному розтяганні, збільшенні довжини м'язів.

Виділяють такі основні види силових якостей: максимальну силу, швидкісну силу й силову витривалість.

Під *максимальною силою* варто розуміти найвищі можливості, які спортсмен здатний виявити при максимальному довільному м'язовому скороченні. Рівень максимальної сили проявляється у величині зовнішніх опорів, які спортсмен переборює або нейтралізує при повній довільній мобілізації можливостей нервово-м'язової системи. Максимальну силу людини не слід ототожнювати з абсолютною силою, що відбиває резервні можливості нервово-м'язової системи. Як показують дослідження, ці можливості не можуть повністю проявлятися навіть при граничній вольовій стимуляції, а можуть бути виявлені лише в умовах спеціальних зовнішніх впливів (електростимуляція м'язів, примусове розтягування гранично скороченої мускулатури). Максимальна сила багато в чому визначає спортивний результат у таких видах спорту, як важка атлетика, легкоатлетичні метання, стрибки й спринтерський біг, різні види боротьби, спортивна гімнастика. Досить велика роль максимальної сили в спринтерському плаванні, веслуванні, ковзанярському спорті, деяких спортивних іграх.

Швидкісна сила – це здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили в максимально короткий час. Вирішальний вплив швидкісна сила робить на результати в спринтерському бігу, спринтерському плаванні (50 м), велоспорті (трек, спринт і гіт на 1000 м з місця), ковзанярському спринті (500 м), фехтуванні, легкоатлетичних стрибках, різних видах боротьби, боксі. Швидкісну силу варто диференціювати залежно від величини проявів сили в рухових діях, що пред'являють різні вимоги до швидкісно-силових можливостей спортсмена. Швидкісну силу, що проявляє в умовах досить більших опорів, прийнято визначати як *вибухову силу*, а силу, що проявляє в умовах протидії відносно невеликим і середнім опорам з високою початковою швидкістю, прийнято вважати *стартовою силою*.

Вибухова сила може виявитися вирішальною при виконанні ефективного старту в спринтерському бігу або плаванні, кидків у боротьбі, а стартова сила – при виконанні ударів у карате, боксі, уколів у фехтуванні й ін.

Силова витривалість – це здатність тривалий час підтримувати досить високі силові показники. Рівень силової витривалості проявляється в здатності спортсмена переборювати стомлення, у досягненні великої кількості повторень рухів або тривалого додатка сили в умовах протидії зовнішньому опору. Силова витривалість перебуває в числі найважливіших якостей, що визначають результат у багатьох видах змагань циклічних видів спорту. Велике значення цієї якості й у гімнастиці, різних видах боротьби, гірськолижному спорті. Варто враховувати, що всі зазначені види силових якостей у карате проявляються не ізольовано, а в складній взаємодії, обумовленій специфікою виду програми змагань й кожної його дисципліни, техніко-тактичним арсеналом спортсмена, рівнем розвитку інших рухових якостей.

Для спортивної практики велике значення має взаємозв'язок між різними видами сили, оскільки специфіка кожного виду програми змагань визначає вимоги до певних силових якостей. Одні види або спортивні дисципліни вимагають високого рівня максимальної й швидкісної сили, інші - силової витривалості, треті – швидкісної сили, четверті – рівномірного розвитку різних силових якостей. Важливо враховувати, тому можливе як позитивний, так і негативний вплив роботи, спрямованої на розвиток одного з видів сили, на рівень інших.

Процес *силової підготовки* в сучасному карате спрямований на розвиток різних силових якостей, підвищення активної м'язової маси, зміцнення сполучної й кісткової тканин, поліпшення статури. Паралельно з розвитком сили створюються передумови підвищення рівня швидкісних якостей, гнучкості, координаційних здатностей.

Важливою стороною силової підготовки є підвищення здатності спортсменів до реалізації силових якостей в умовах тренувальної й змагальної діяльності конкретного виду програми змагань, що вимагає забезпечення специфічного рівня силової підготовленості в кожному з видів спортивної діяльності в карате, а також оптимального взаємозв'язку сили зі спортивною технікою, діяльністю вегетативної нервової системи, іншими руховими якостями.

Сучасні методи й засоби силової підготовки роблять винятково інтенсивний вплив на організм спортсмена, особливо на його опорно-руховий апарат і нервову систему. При раціонально організованому тренуванні відзначається дуже високий ефект як відносно розвитку різних силових якостей, так і відносно збільшення м'язової маси, її рельєфності, зміни статури. Однак якщо принципи раціональної побудови силової підготовки порушуються, то її ефективність виявляється невисокою, а ймовірність серйозних відхилень у стані здоров'я – насамперед травм

м'язів, зв'язок, сухожиль, суглобів – різко зростає. В особливій мері це відноситься до молодих спортсменів, розвиток опорно-рухового апарату в яких ще не завершився й вони не мають досить високого рівня розвитку силових якостей. З обережністю необхідно ставитися й до побудови силових підготовки спортсменів на початку тренувального року або після тривалої перерви в заняттях.

У всіх подібних випадках інтенсивній силовій підготовці повинен передувати більш-менш тривалий період підготовчої роботи – від двох-трьох тижнів до декількох (4-8) місяців. Так, спортсменам високого класу для підготовки до інтенсивної силових роботи на початку року, після перехідного періоду, що завершили попередній сезон, звичайно досить 2-3 тижнів підготовчої роботи, у той час як юним спортсменам необхідно кілька місяців (не менш 4-5) для різнобічної підготовки опорно-рухового апарату й нервової системи до напруженої силових роботи. У цей період спортсмени повинні добре освоїти техніку рухів, підвищити рівень гнучкості, зміцнити м'язову систему, створити базовий рівень витривалості й т.п. Необхідно орієнтуватися на відносно прості вправи, не використати граничного темпу їхнього виконання, паузи між вправами повинні забезпечувати повноцінне відновлення. Не слід застосовувати більших обтяжень, тому що робота навіть із обтяженнями 40-50% для цього контингенту виявляється дуже ефективною для розвитку силових якостей, у тому числі й максимальної сили. Кількість повторень у кожному підході не повинна бути більше 50-60 % гранично можливого. Загальний обсяг силових роботи в окремому занятті також не повинен перевищувати 50-60% доступного конкретному спортсменові при частоті занять від двох до чотирьох у тиждень. Не слід домагатися переважного розвитку певних м'язових груп – силова підготовка повинна бути різнобічною, забезпечувати вплив на всю м'язову систему. У вправах передбачається виконання рухів з великою амплітудою та невисокою швидкістю.

У міру адаптації опорно-рухового апарату, приросту силових якостей процес підготовки поступово ускладнюється. Уводяться більше складні вправи, однак за умови їх правильного технічного виконання, збільшується величина обтяжень (до 70-85% максимального рівня сили), можуть застосовуватися вкорочені паузи відпочинку. Періодично можуть виконуватися вправи з максимальною кількістю повторень. Обсяг роботи в окремих заняттях може досягати 80-90% максимально доступного. При розвитку швидкісної сили поступово включаються вправи, виконані із граничною швидкістю й досить більшими опорами. При цьому з поля зору повинна випадати необхідність роботи над гнучкістю, рівномірним розвитком сили різних м'язових груп.

При розвитку максимальної сили практично використовуються всі методи силових підготовки, крім пліометричного. Узагальнення спеціальної літератури й досвіду силових підготовки найсильніших спортсменів

дозволяє визначити зразкове співвідношення вправ, виконуваних за допомогою різних методів: концентричний – 35-45%, ексцентричний – 10-15%, ізометричний – 5-10%, ізокінетичний – 35-45%. Коли ставиться завдання збільшення поперечника м'язів, зростає обсяг вправ, виконуваних з використанням ізокінетичного й концентричного методів. При прагненні підвищити рівень максимальної сили за рахунок удосконалювання внутрішньо-м'язової й міжм'язової координації може бути на 5-6% збільшений обсяг ексцентричної й ізометричної роботи при пропорційному зменшенні вправ, виконуваних за допомогою інших методів.

При розробці методики розвитку *швидкісної сили* необхідно орієнтуватися на вдосконалювання основних факторів, що визначають рівень цієї якості, а також на особливості їхньої реалізації стосовно до специфіки різних видів спорту. Варто пам'ятати, що основними факторами, що визначають рівень швидкісної сили, є внутрішньо-м'язова координація й швидкість скорочення рухових одиниць. Що стосується поперечника м'язів, то його роль визначається специфікою прояву швидкісної сили в різних видах спорту. Види спорту, змагальні дисципліни яких вимагають подолання більших опорів (маса власного тіла – бігуни-спринтери, стрибуни в довжину, висоту, із жердиною й ін.; маса власного тіла й спортивного снаряда – важкоатлети, штовхальники ядра, металники молота й списа, бобслеїсти й ін.; маса власного тіла й суперника – борці, що спеціалізуються в різних видах), вимагають прояву швидкісної сили в умовах більших опорів. Природно, що тут велика роль поперечника м'язів. Однак у видах спорту, у яких потрібний багаторазовий прояв швидкісно-силових зусиль для подолання маси руки, ноги або легкого спортивного снаряда (фехтування, настільний теніс і ін.), роль поперечника м'язів невелика [1].

При використанні різних методів вправи звичайно виконуються із граничною або біля граничною швидкістю. Якщо мова йде про переважне вдосконалювання силового компонента вибухової сили, швидкість може бути біля граничною, а якщо про вдосконалювання стартової сили – граничною.

Дуже важливим моментом у методиці розвитку швидкісної сили є забезпечення максимально швидких перемикань від напруги м'язів до їхнього розслаблення й навпаки. Для створення повноцінного розслаблення між окремими рухами в підході плануються 1-2-сек паузи з акцентом на можливо більше повне розслаблення м'язів. Із цією же метою використовуються спеціальні методичні прийоми. Тривалість окремих вправ повинна забезпечувати можливість їхнього виконання без зниження швидкості рухів і стомлення. Кількість повторень в окремих підходах може коливатися від одного (наприклад, старт у бігу або плаванні) до 5-6 (стрибки, поштовхи штанги й ін.). Залежно від характеру вправ, величини опорів, кваліфікації й підготовленості спортсменів, швидкості рухів,

тривалість роботи в кожному підході звичайно коливається від 3-4 до 10-15 сек.

Загальна витривалість (згідно широко поширеним уявленням) – здібність спортсмена до ефективного і тривалого виконання роботи помірно інтенсивності (аеробного характеру), в якій бере участь значна частина м'язового апарату. Проте таке визначення, не дивлячись на те, що воно міцно затвердилося в спеціальній літературі і спортивній практиці, не можна визнати достатньо точним. Воно повною мірою прийняте тільки по відношенню до тих видів спорту і окремих спортивних дисциплін, рівень досягнень в яких багато в чому визначається аеробною продуктивністю – велосипедний спорт (шосе), біг на довгі дистанції, лижний спорт і ін. Що стосується спринтерських дистанцій у видах спорту циклічного характеру, швидко-силових і складно-координованих, одноборствах і спортивних іграх, то по відношенню до них дане визначення потребує уточнення і доповнення, оскільки в структурі загальної витривалості представників цих видів спорту входять, перш за все, здібності до тривалої і ефективної роботи швидко-силового, анаеробного, складно-координаційного характеру. Таким чином, *загальну витривалість* слід визначати як здібність до тривалого і ефективного виконання роботи неспецифічного характеру, що робить позитивний вплив на процес становлення специфічних компонентів спортивної майстерності завдяки підвищенню адаптації до навантажень і наявності явищ «перенесення» тренуваності з неспецифічних видів діяльності на специфічні.

Спеціальна витривалість – це здібність до ефективного виконання роботи і подолання стомлення в умовах, детермінованих вимогами діяльності змагання в конкретному виді спорту. Л.П. Матвеев (1977) запропонував відрізнити «спеціальну тренувальну витривалість», яка виражається в показниках сумарного об'єму і інтенсивності специфічної роботи, що виконується в тренувальних заняттях, мікроциклах і крупніших утвореннях тренувального процесу, від «спеціальної витривалості» змагання, яка оцінюється по працездатності і ефективності рухових дій, особливостям психічних проявів в умовах змагань [3].

У числі інших чинників особливе місце повинне бути приділене енергетичному забезпеченню м'язової діяльності і шляхам розширення його можливостей. Стосовно переважної більшості видів спорту саме можливість системи енергозабезпечення і уміння раціонально їх використовувати при виконанні рухових дій, складових змісту тренувальної і змагальної діяльності спортсменів, що спеціалізуються в тому або іншому виді спорту або його конкретній дисципліні, набувають вирішального значення для досягнення високих показників витривалості спортсменів.

Особливо велика роль психологічного чинника в підготовці, пов'язаній з максимальною мобілізацією анаеробних можливостей, з необхідністю тривалий час виконувати роботу в умовах високих величин

кисневого боргу. Високим величинам кисневого боргу супроводять важкі, часто болісні відчуття стомлення. Для їх подолання необхідні специфічні вольові якості, здатність спортсмена долати наростаючі труднощі тривалим напруженим вольовим зусиллям [4].

Особливе значення для вдосконалення психологічної стійкості спортсменів мають вправи, максимально наближені до змагань по особливостях дії на найважливіші функціональні системи і психологічний стан спортсмена. Проте наймогутнішим стимулом вдосконалення вольових якостей слід вважати виступ на відповідальних змаганнях поряд з рівними під силу суперниками. При цьому необхідно відзначити двояку роль змагань. З одного боку, психічна стимуляція, характерна для відповідальних стартів, приводить до значно більшого вичерпання функціональних ресурсів в порівнянні з тренувальними вправами; з іншої - виключно високі зрушення і рівень активності найважливіших функціональних систем за принципом зворотного зв'язку стимулюють вдосконалення специфічних психічних можливостей.

Під *швидкісними здібностями* спортсмена варто розуміти комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій у мінімальний час. Розрізняють елементарні й комплексні форми прояву швидкісних здібностей.

Елементарні форми проявляються в латентному часі простих і складних рухових реакцій, швидкості виконання окремого руху при незначному зовнішньому опорі, частоті рухів. Необхідно враховувати, що швидкісні здібності у всіх елементарних формах їхнього прояву в основному визначаються двома факторами: оперативністю діяльності нейро-моторного механізму й здатністю до найшвидшої мобілізації складу рухової дії. Перший фактор багато в чому обумовлений генетично й удосконалюється в дуже незначному ступені. Так, час простої реакції в осіб, що не займаються спортом, звичайно коливається в межах 0,2-0,3 с, у кваліфікованих спортсменів – 0,1-0,2 с. Таким чином, у процесі тренування час реакції звичайно не може бути збільшений більш ніж на 0,1 с. Другий фактор піддається тренуванню й представляє основний резерв у розвитку елементарних форм швидкості. Тому швидкість конкретної рухової дії забезпечується, головним чином, за рахунок пристосування моторного апарата до заданих умов вирішення рухового завдання й оволодіння раціональною м'язовою координацією, що сприяють повноцінному використанню індивідуальних можливостей нервово-м'язової системи, які властиві даній людині.

Варто пам'ятати, що латентний час простої реакції часто перевищує час дії сигнальних подразників у спортивній діяльності.

Координація, в першу чергу, пов'язана з технічною майстерністю спортсмена, багато в чому визначаючи його рівень. Високий рівень

розвитку координаційних здібностей дозволяє швидше освоювати нові рухи і виконувати їх з найменшою витратою енергії. Хороший рівень координації дозволяє швидше і ефективніше опанувати правильну техніку вправ і технічного обраного виду спорту [5].

Таким чином, спеціальний фізичний розвиток в сучасному карате має важливе значення у підготовці спортсменів 15-17 років. В результаті виконаного дослідження показано, що на ефективність змагальної діяльності в карате найбільший вплив робить рівень розвитку координаційних здібностей, що визначають точність просторових, часових і динамічних параметрів рухів, швидкісно-силових характеристик елементарних і складних рухових дій.

Список використаних джерел

1. Когут І., Маринич В., Чебанова К. Сучасні підходи до класифікації спортсменів з порушенням опорно-рухового апарату в карате. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019; 1: 9–15. 56.
2. Когут І. О., Маринич В. Л., Чебанова К. В. Впровадження класифікації спортсменів з порушеннями опорно-рухового апарату для всесвітньої федерації карате на національному рівні. – Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених, 17 травня 2019 року [Електронний ресурс]. – К., 2019. – С. 24-25. https://unisport.edu.ua/sites/default/files/pictures/zbirnyk_tez.pdf
3. Ірина Когут, Вікторія Маринич, Катерина Чебанова Підготовка спортсменів з інвалідністю для участі у змаганнях з карате у розділі «Ката» Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. II Міжнар. наук.-практ. конф. (11–13 черв. 2019 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2019. – С. 83.
4. Маринич В. Л. Гармонія тілесного і духовного розвитку особистості в карате (на прикладі українських шкіл) / В. Л. Маринич, К. В. Чебанова // Спорт та сучасне суспільство»: Матеріали ІХ Всеукраїнської студентської наукової конференції 26 лютого 2016 р. / НУФВСУ. – К.: Олімпійська література, 2016. – С. 140-143.
5. Мельниченко О. В. Управління спортивною федерацією карате кіокушин / О. В. Мельниченко. - Ополе: ВРЗіА, 2018. - 78 с.

*Никитенко А. В.,
студент 683 групи
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,*

Науковий керівник:

*Тупєєв Ю. В.,
канд. наук з фіз. виховання і спорту,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
декан факультету фізичного виховання та спорту,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв*

КОНТРОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЄДИНОБОРЦІВ

Високі тренувальні й змагальні навантаження формують у єдиноборців функціонування центральної нервової системи. Від стійкості цієї системи у значній мірі залежать граничні можливості не тільки розвитку, але й реалізації в дії наявного рухового потенціалу. Така закономірність притаманна усім видам єдиноборств, бо умови змагальної діяльності в тих чи інших видах вимагають від спортсмена в межах визначеного терміну контролювати дії суперника, аналізувати зміну ситуації у ході двобою, приймати відповідні рішення, що спрямовані на захист або розвиток атаки [1, с.35]. Тому психологічна підготовка є складовою частиною побудови тренувального процесу в єдиноборствах, оскільки чим вона міцніша, тим більше шансів у спортсмена на здобуття перемоги у двобої.

У зв'язку з цим метою психологічної підготовки єдиноборця є формування й удосконалення психічних явищ: процесів, станів і окремих властивостей особистості. Особливо важливим є здійснення контролю за психічним станом і розвитком властивостей особистості спортсмена, що за даними [1, с.36], нерозривно пов'язані з результатом.

Завданням психологічної підготовки є підведення єдиноборця до такого вольового стану, в якому вдається використати під час двобою досягнутий на тренуваннях рівень і мобілізувати силу з метою досягнення перемоги. Досягти цього можливо за допомогою положень, що наведені у роботі [1]. Вони включають в себе: формування морально-вольових якостей особистості єдиноборця; підвищення рівня розвитку психічних якостей; компенсацію слабо розвинених психічних якостей; управління тренуваністю єдиноборця; регулювання психічного стану єдиноборця в тренувальному процесі.

Організацію психічної підготовки як вищої ланки керування людською поведінкою у більшості шкіл східних єдиноборств підпорядковують фізичному впливу, але методи підготовки бійців приховуються і не мають наочності. Тобто укріплення психологічної підготовки здійснюється

завдяки виконанню відомих фізичних вправ, серед яких переборювання страху висоти, страху падіння тощо. Зовнішня оцінка показує, що до двобою такий засіб підготовки має непряме відношення. Застосування в тренувальному процесі інших засобів, що засновуються на поняттях і принципах релігійно-філософських вчень щодо управління біологічною енергією – незрозуміло широкому середовищу сучасних єдиноборців-практиків. Проте, в умовах змагальної діяльності значення психологічної підготовки має велике значення, бо спортсменові потрібно мобілізувати функції організму в процесі поєдинку, так як за даними [2, с.154] швидка вольова концентрація уваги в критичній ситуації дозволяє прийняти єдине правильне рішення. Виходячи з цього для реалізації певного потенціалу в змагальному поєдинку з карате необхідно дослідити в загальних рисах характеристики опису психологічної підготовленості спортсменів.

За своїм змістом у карате, як виду спорту, передбачається складно координована діяльність швидко-силового ациклічного характеру, де дії каратистів відбуваються у жорстких межах часу і здійснюються у варіативно-конфліктних ситуаціях, що потребують від спортсменів вміння адекватно пристосовуватися до динамічних умов поєдинку. У класифікації видів діяльності єдиноборств за психофізіологічними ознаками авторів [2, с.156, 3, с.23] карате потрапляє до четвертої групи, якій притаманні вправи, що складаються з координаційних і кондиційних характеристик з високим рівнем психостресорності. Тобто спортивна діяльність каратистів сполучена зі стресом, великим нервово-психічним навантаженням, ризиком для життя й фізичного здоров'я та значною моральною відповідальністю. При зіткненні з небезпекою в ході двобоїв головною перешкодою на думку [4, с.58] є страх, що не дозволяє бійцям ефективно застосовувати ряд технічних елементів. Страх за змістом – це одна з основних емоційно-поведінкових реакцій, сформованих людським організмом у процесі тривалої еволюції, що зводиться до двох основних захисних стратегій поведінки: втечі або подолання перепони.

У спортивній діяльності каратистів виявлення страху здійснюється за рядом ознак. Так, у двобоях із рівними за майстерністю суперниками більшість спортсменів діє нижче особистих можливостей і вкрай одноманітно й скуто. Така поведінка пояснюється тим, що варіативна техніка й тактика двобою блокуються страхом перед супротивником, а за цим не виконуються повноцінно прийоми й тактичні схеми протистояння, що вивчалися, як правило, в середовищі емоційно комфортного, біологічно безпечного тренування і під контролем. Відомі висновки вчених, що дослідили страх і різні фактори впливу. Так, в греко-римській боротьбі за даними [3, с.234] процентне співвідношення впливу різних факторів на ефективність змагальних результатів наступне: несподівані ситуації поєдинку становлять 31,3%, стомлення впливає у 22,6%, астеничні реакції – 22,4%, ранг змагань – 16,8%, жорстка манера ведення поєдинку – 5,4%,

травми – 2,5%. З наведених даних видно, що найбільший вплив на ефективність змагання здійснюють несподівані ситуації поєдинку.

За висновками психолога і психіатра Г. Є. Шумкова, який аналізував психічний стан і поведінку бійців у різних умовах двобою, щоб уникати ускладнень можна застосовувати метод попереднього ознайомлення бійців із психічними переживаннями, що притаманні екстремальній ситуації, подібні реальному двобою. З набуттям практичного досвіду в цій діяльності знижується вплив переживань на свідомість бійців, що підтверджується дослідженнями авторів з різних видів спорту [1, с.37; 4, с.26].

Виходячи з цього, одне з головних завдань психологічної підготовки каратиста до двобоїв полягає в усуненні з його психіки боязні супротивника. Досягти цього можна, якщо тренувальний процес будувати з урахуванням емпірично знайдених психологічних методів, серед яких: метод зміни емоційного стану з негативного на позитивний; метод «входження в образ» ідеального бійця; метод «відсторонення» від реальної ситуації двобою.

Для ефективного використання таких методів у сучасний період потрібно перейти до наукового дослідження психологічних механізмів й алгоритмізувати методіку практичного вживання.

Одним з психологічних механізмів, що впливають на ефективність діяльності каратиста є стан психічної напруги, що на тренуваннях може проявлятися з підвищенням навантаження, а на змаганнях – в екстремальних умовах і ситуаціях. У дослідженні [4, с.234] встановлено узагальнення векторного характеру, коли при помірній напруженості поліпшується дієздатність єдиноборця, але, якщо психічна напруженість буде тривати занадто довго або буде надмірно сильною, то матимуть місце психічні зриви. При цьому спостерігається тимчасове погіршення уваги, пам'яті, розлад моторики, тобто загальне зниження спортивної працездатності, що підтверджується автором [3, с.129]. Найбільш негативним є випадок, коли психічна напруженість досягає граничної межі й викликає деструктивний стан. Значна перенапруга ЦНС може викликати зрив адаптації, що приводить до психологічної травми і, як правило, до тривалої перерви в змагальній і тренувальній діяльності. За дослідженнями авторів [3, с.276] у кожного спортсмена є певний адаптаційний резерв, що протягом життя знищується стресовими ситуаціями, а, як відомо кожному фахівцеві зі спорту, грамотна побудова підготовки й підведення спортсменів до змагань – це кращі профілактичні засоби проти стресу.

Отже, необхідно мати інструмент контролю, що дозволяє кількісно оцінювати стан ЦНС спортсмена, його динаміку в ході тренувального процесу і здатність реалізації наявного рухового потенціалу. З цією метою далі ведеться виявлення й обговорення психологічних методик, що можуть бути інформативними для виду карате..

За даними [4, с.18] в карате досліджувалась група таких

психофізіологічних якостей, що складена була з наступних характеристик, як сміливість і рішучість, рухова активність, психосенсорна чутливість, емоційна стійкість, швидкість сенсомоторних реакцій, інтенсивність і стійкість уваги, швидкість прийому інформації, оперативне мислення, рівень наполягань, дисциплінованість, сенсомоторна координація, реакція прогнозування, швидкість утворення динамічних стереотипів, спортивна працьовитість. Така сукупність характеристик сприймається й у даному дослідженні.

Виходячи з розглянутих досягнень науки у сфері психологічної підготовленості єдиноборців предметом аналізу даного дослідження стають характеристики, що необхідні для розвитку і успішного здійснення тренувальної і змагальної діяльності в карате. Тобто можна дійти висновку про те, що існують підстави для формулювання конкретних задач, вирішення яких дозволяє виявити і контролювати характеристики психологічної підготовленості каратиста. Для досягнення мети необхідно провести дослідження психологічних характеристик каратистів різної кваліфікації за чотирма ваговими категоріями: оцінити рівень нервово-психічної стійкості; визначити параметри властивостей особистості; виявити та порівняти рівень суб'єктивного стану особистості і тривожності перед тренувальними заняттями і відповідальними змаганнями.

Таким чином, для спортивної системи карате питання залишається недостатньо опрацьованим, а тому виникає потреба у розробці системи контролю і дослідження відповідних характеристик підготовленості спортсменів як у річному циклі тренування, так і у процесі багаторічної підготовки каратистів від рівня третього розряду до майстра спорту.

Список використаних джерел

1. Дрюков В. О., Павленко Ю. О., Щербашин Я. С. Інформаційна база даних комплексного контролю в олімпійських видах боротьби / Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Зб. наук. праць ДНДІФКіС. – 2017. – № 2. – С. 35-38.
2. Загура Ф. І. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення змагального поєдинку // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: НВФ „Українські технології”, 2004. – Вип. 8. Т. 1. – С. 154-157.
3. Компанієць Ю. А. Спеціальна фізична підготовка: Підручник. – Луганськ: РВВ ЛАВС, 2013. – 558 с.
4. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навч. посіб. для студ-тів ВНЗ. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
5. Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. – Харків: ХадІФК, 2017. – 220 с.

*Нікітіна К. В.,
студентка 683 групи
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
Науковий керівник:
Довгань Н. Ю.,
д-р пед. наук, професор, завідувачка кафедри
олімпійського та професійного спорту,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв*

СПЕЦИФІКА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ- ЛЕГКОАТЛЕТІВ З БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

В «Стратегії розвитку фізичної культури на період до 2028 року» за напрямами державної політики у сфері фізичної культури і спорту визначено ряд проблем та причини їх виникнення, серед яких – відсутність належних умов для розвитку спорту вищих досягнень. Причинами виникнення проблеми є зменшення граничної кількості спортсменів, які потенційно можуть перейти до спорту вищих досягнень. Відзначається, щоб забезпечити стратегічну мету: «Україна – спортивна держава, що належить до групи передових країн, де створено умови та можливості для ефективної підготовки спортсменів світового рівня», потрібно вирішити ряд завдань, серед яких – забезпечення діяльності закладів дитячо-юнацького та резервного спорту, спорту вищих досягнень [5]. Питання вдосконалення системи підготовки спортсменів з олімпійських видів спорту стоять на всіх етапах багаторічного вдосконалення, зокрема й етапу спеціалізованої підготовки в легкій атлетичі (біг на середні дистанції).

Біг – основний вид легкої атлетики. Бігові види є основою всіх змагань у легкій атлетичі. Складовими гладкого бігу є біг на короткі, середні (від 500 м до 2000 м) та довгі дистанції, тривалий біг на 20 км, 25 км, 30 км, годинний, двохгодинний і марафонський біг. Змагання з бігу на середні дистанції проводяться на 800 і 1500 м. Однак спортсмени нерідко змагаються й на дистанції 1000 м, на якій, також, фіксуються рекорди [1,3].

Біг на середні дистанції був центральною частиною олімпійської програми для чоловіків уже на перших Іграх сучасності в 1896 році. За останнє століття кількісних стрибків у продуктивності чоловіків було досягнуто такими спортсменами, як Пааво Нурмі, Гундер Хегг, Рудольф Харбіг. і Роджер Банністер. Прогресування показників бігу на середні дистанції у жінок спочатку було повільніше, ніж у чоловіків, але це було пов'язано з соціальними, а не біологічними обмеженнями. До Олімпійських ігор 1928 року жінки брали участь у 2 з 13 змагань чоловіків, на 100 і 800 метрів. На жаль, навіть цей невеликий прогрес був зупинений, коли Міжнародний олімпійський комітет (МОК) отримав помилкові

повідомлення про спортсменок, які втратили свідомість після бігу на 800 метрів, і вирішив заборонити жінкам змагатися на дистанції, довші ніж 200 метрів. Змагання на середні дистанції не були додані до олімпійської програми для жінок до 1960 року [8].

На думку норвежських вчених, у той час як передова практика тренувань у спортивному спринті та бігу на довгі дистанції постійно поповнювалася науковими даними, інформація про різні компоненти тренувань у річному циклі бігунів світового класу на середні дистанції обмежена. Більше того, тренувальні характеристики бігунів на дистанції 800 та 1500 м досі систематично не порівнювалися [8].

Мета дослідження – аналіз, систематизація та узагальнення наукових даних з досліджень щодо підвищення ефективності бігу на середні дистанції.

В результаті аналізу сучасних тенденцій в методиці підготовки бігунів на середні та довгі дистанції, приріст тренувальних навантажень в багаторічному плані, в першу чергу, відбувається не за рахунок збільшення обсягів бігових засобів, при збереженні інтенсивності (екстенсивний шлях), а за рахунок збільшення долі специфічних навантажень за умов стабільних обсягів (інтенсивний шлях). Доля розвиваючих режимів з підвищенням кваліфікації бігуна зростає з 25- 30% до 50-55% від загального обсягу бігових засобів [4].

В магістерській роботі А.Лебідь (2018) запропонувала засоби розвитку витривалості для легкоатлетів 14-16 років – бігунів на середні дистанції: крос, темповий крос, повільний біг, біг на відрізках із прискоренням, спеціальні бігові вправи, загальнорозвиваючі вправи та спортивні ігри [2].

Ряд науковців вважають, що удосконалення фізичної підготовки спортсменів (на щоденній основі) з бігу на середні та довгі дистанції надає можливість покращення спортивних результатів спортсменів на середні та довгі дистанції. Фізична підготовка бігунів на середні дистанції повинна забезпечувати досягнення спортивного завдання, з урахуванням психомоторних параметрів спортсменів, аспектів, що пов'язані з навчанням техніці [7].

Визначено, що силові вправи застосовуються на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей для розвитку максимальної і вибухової сили та силовій витривалості у спортсменів з бігу на середні дистанції. Використовується також група вправ комплексного впливу, яка об'єднує види силовій підготовки бігунів на середні дистанції і характеризується різноманітністю засобів, різних за специфічною структурою бігу, але близьких за характером нервово-м'язових напружень. Кінцевою метою силовій підготовки бігунів на середні дистанції є досягнення високого рівня силовій витривалості, тобто здатності спортсмена до багаторазового прояву необхідних за значенням рухових зусиль. Тому вправи, спрямовані на розвиток силовій витривалості, можуть

використовуватися переважно як на початку етапу спеціальної фізичної підготовки, так і на передзмагальному етапі змагального періоду річного циклу підготовки. Це дозволить спортсменам зміцнити опорно-руховий апарат і достатньо розвинути основні функціональні системи (серцево-судинну та дихальну), що має величезне значення для бігунів на 800 м і 1500 м. Використовується інтервальний метод виконання вправ [6].

Серед бігунів на середні дистанції відмічаються значні відмінності у фізіологічних профілях і підготовці, що виправдовує класифікацію спортсменів за типами дистанції: 400–800 м, 800 м, 800–1500 м, 1500 м, та 1500–5000 м. Великі обсяги бігу 120–170 км (порівняно з 50–120 км на тиждень у період підготовки) розрізняють бігунів на 1500 та 800 м. Тренування толерантності до лактату та вироблення лактату регулярно потребують включати інтервальні тренування бігунів на середні дистанції, особливо серед спортсменів на 800 метрів. Крім того, бігуни на 800 м виконують більше силових, силових і пліометричних тренувань, ніж бігуни на 1500 м [8].

За результатами аналізу джерел з'ясовано, що для досягнення високих результатів та покращення тренувального процесу необхідно застосовувати сучасні засоби: крос, темповий крос, повільний біг, біг на відрізках із прискоренням, спеціальні бігові вправи, загальнорозвиваючі вправи та спортивні ігри та методи інтервальної підготовки спортсменів-легкоатлетів з бігу на середні дистанції.

Відмічено, що засоби, методи підготовки бігунів на середні дистанції відрізняються в залежності від її типу (800 м та 1500м).

Список використаних джерел

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.
2. Лебідь А.Ю. Формування спеціальної витривалості юних бігунів 14-16 років на основі психічної надійності. Кваліфікац. робота на здобуття осв. рівня магістра. Суми. 2018. – 91 с.
3. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник. / М.Ю. Байдюк, Я.П. Галан, А.Д. Молдован. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. – 184 с.
4. Легка атлетика: Біг на середні та довгі дистанції. Методичні вказівки з дисциплін: «Фізичне виховання», «Фізична культура» (для студентів 1-5 курсів усіх спеціальностей Академії) / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: А. А. Полещук. Х.: 2010. – 44 с.
5. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : Постанова Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 року № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>

6. Bobrovnik V.I., Tykhonenko Y.P. Improvement of strength capacities of middle-distance runners as the major factor of achieving high sports results at the stage of maximal realization of individual capabilities.

7. Dobre Andreea Georgiana, Bondoc-Ionescu Dragoș, Mereuță Claudiu. Experimental study regarding the importance and improvement of physical training in middle-distance and long-distance track running trials. In: *Book of Abstracts: "Sports, education, culture - interdisciplinary approaches in scientific research"*, 26-27 mai 2017, Galați. Galați: 2017, Ediția 3, pp. 39-40. ISSN 2457-3094.

8. Haugen T, Sandbakk Ø, Enoksen E, Seiler St., Tønnessen E. Crossing the Golden Training Divide: The Science and Practice of Training World Class 800 and 1500 m Runners. *Sports Medicine*. 2021. URL: <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01481-2>

УДК 37.032:796.011.3 – 057.87

*Паршин Є. В.,
магістрант 2 року навчання,
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
Науковий керівник:
Довгань Н. Ю.,
д-р пед. наук, професор, завідувачка кафедри
олімпійського та професійного спорту
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв*

МОДЕЛЮВАННЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ І ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДАХ СПОРТСМЕНІВ В ПОВНОКОНТАКТНОМУ КАРАТЕ

Карате (у перекладі з японської мови 空手 – «порожня рука») зароджувалося у давнину на Сході, як недефективне бойове мистецтво, оволодівши яким в достатній мірі, неозброєна людина, яка піддавалася нападу, голіруч у вимушеному бою здебільшого зазвичай здобувала перемогу навіть над декількома озброєними воїнами, зберігаючи тим самим своє життя. У наші дні, крізь віки, карате дійшло та практикується у більшій мірі вже у вигляді спортивного єдиноборства, але при цьому, ті, хто їм займаються, набувають певного рівня вмінь та навичок з самозахисту. Наразі карате доволі розповсюджено та популярно в усьому світі, у тому числі й в Україні.

Фактично карате зараз умовно поділяється на повноконтактне (контактне) та безконтактне (обмежено контактне), наше ж дослідження

акцентується переважно щодо повноконтактного карате. Повноконтактне карате практикується та розвивається багатьма розрізненими організаціями у всьому різноманітті його різновидів (версій): кіокушинкай, ашихара, косікі, еншин тощо, які звісно мають певні відмінності (в т.ч. і у правилах змагань), але по суті є настільки схожими, що тактику ведення змагальних поєдинків спортсменами можна та доцільно досліджувати загалом в повноконтактному карате, а не за окремими його якимось різновидами.

Науковці зазначають, що у науково-методичній літературі та нормативно-правових документах, присвячених тактичній підготовці у спортивних єдиноборствах і в карате також, наявна диспропорція уваги дослідників щодо різних складових тактичної підготовленості спортсменів. Перевагу надано розробці та експериментальній перевірці засобів та методів тактичної підготовки у поєднанні з технічною. Водночас тактичне мислення, тактичні знання та контроль тактичної підготовленості спортсменів висвітлені фрагментарно [1]. Розроблення обґрунтованої ефективної моделі тактичної підготовки у передзмагальному і змагальному періодах спортсменів в повноконтактному карате є перспективним і актуальним науковим напрямком дослідження.

Мета дослідження - на основі аналізу теоретико-методичних джерел та власного практичного досвіду сформулювати модель тактичної підготовки у передзмагальному і змагальному періодах спортсменів в повноконтактному карате.

Одним з поширених методів пізнання біологічних об'єктів є моделювання. Цей метод дозволяє, використовуючи основні закони фізики, механіки, математики, біології, фізіології та інших наук, пояснити функціональну структуру досліджуваного процесу, виявити його суттєві зв'язки з зовнішніми об'єктами, внутрішню організацію, оцінити кількісні характеристики [2].

Відсутність науково обґрунтованих і загальноприйнятих ефективних моделей тактичної підготовки як в перед змагальному, так і у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате призводить до того, що тренери, в основному, користуються традиційними для східних єдиноборств методиками тренування. Як показує практика, методики тактичної підготовки сформовані виключно на особистому досвіді і розробках тренерів. На сьогодні, важливим питанням у повноконтактному карате є розробка і впровадження науково обґрунтованої системи тактичної підготовки.

Основною проблемою, яка б показала актуальність наукової розробки ефективних моделей тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате, є вичерпання ресурсу підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів через поліпшення їх функціональної і фізичної підготовленості [3]. Цей підхід давав хороші результати при середньому рівні розвитку повноконтактного карате. В

умовах досить активного розвитку цього виду спорту і спостерігається зростання кількості спортсменів високої кваліфікації, домогтися значної переваги в функціональній та силовій підготовленості одного спортсмена над іншим стає складно - особливо при підготовці до поєдинків високого рівня. Це пов'язано з тим, що до теперішнього часу, методики цього напрямку підготовки добре розроблені як в повноконтактному карате, так і в інших єдиноборствах, і в спорті в цілому, і активно застосовуються тренерами. Таким чином, актуальним стає наукове завдання пошуку нових шляхів підвищення ефективності ведення спортивного поєдинку спортсменом повноконтактного карате.

В повноконтактному карате у тактичній підготовці слід використовувати найрізноманітніші засоби і методи підготовки, хоча найважливішими залишаються практичні засоби і методи, а словесні і наочні є тільки допоміжними. Основною формою практичних методів тактичної підготовки в куміте (поєдинку) є моделювання діяльності спортсмена під час поєдинку. Тут існує чітка система використання спеціальних методів, які моделюють специфічну діяльність спортсмена під час куміте. До них належить тренування без суперника, тренування з умовним суперником, тренування з партнером, тренування з суперником.

Наведемо елемент розробленої нами моделі тактичної підготовки у передзмагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате.

Важливою складовою представленої нами моделі тактичної підготовки є **підготовка атаки**. Оскільки противник зберігає велику дистанцію, спроба виграти відстань має бути «прикрита» будь-якою дією, яка приковує його увагу.

Такими діями можуть бути:

- 1) Зміна дистанції.
- 2) Атаки на ближні мішені (зазвичай на ведучу ногу, виставлену вперед руку).
- 3) Комбінація двох перших.
- 4) Комбінація атак, що турбують.

Підготовка атаки - це дії атакуючого, щоб створити відкриті місця для цієї атаки.

Вона зазвичай складається з руху, який відведе провідну витягнуту руку супротивника, змінить дистанцію або отримає бажану реакцію для розкриття.

Агресивного противника можна привести на бажану дистанцію, відступаючи назад кроками, що вкорочуються.

Обережного супротивника можна привести туди ж серією кроків уперед-назад різної довжини.

Бійці вдаються до підготовки, сподіваючись отримати бажану реакцію супротивника, коли за допомогою фінтів цієї мети досягти не вдалося.

Фінти, що передують ударам, або обманні рухи руки, можуть знизити

впевненість того, хто захищається, і змусити його зробити захисні дії проти його волі. Це дозволить потім ефективно атакувати.

Обманні удари та зв'язування або зафіксують руку супротивника на певній лінії, змушуючи напружуватися і сповільнюючи реакцію, або змусять спішно парировати або парировати з меншим контролем, ніж він мав намір. Якщо б не була реакція, вона може відкрити шлях до успішної простої атаки.

Під час відведення чи захоплення руки в пастку можливість успішного стоп-удару з боку супротивника обмежується. Так само випад на ногу противника як попередній крок дуже ефективний.

Ставлячи пастку, слідкуйте, щоб лінії були або прикриті, посилені розгойдуванням тіла, або захищені додатковими заходами. Рухи мають бути жорсткими. Використовуйте будь-яку можливість нанесення зустрічного або попереджувального удару посередині пастки.

Захоплення руки, збиття або тиск на руку противника може унеможливити парировання. Спостерігайте за його виходом із бою. Якщо він завжди йде, зупиніть його зустрічним ударом, спочатку підготувавши його фінтом, а потім атакуючи з пасткою.

Коли крок вперед та дія на руку противника робляться одночасно, це називають комбінованою підготовкою. Її успіх залежить від досконалої координації рук та ніг. Слід приділити багато часу вивченню цієї дії.

Тренуйте вищеописані прийоми, розставляючи економічні пастки, щоб позбавити противника рухливості або викликати його реакцію, а потім ковзати з потужним ударом рукою або ногою у вразливу важливу область.

Просуваючись вперед для підготовки атаки, звертайте особливу увагу на рівновагу та контроль ніг так, щоб ви могли зупинити рух уперед з мінімальним зусиллям. Короткі швидкі кроки зміцнюють положення, оскільки центр ваги зміщується менше, ніж за довгих швидких кроків.

Не кидайтеся на супротивника, а виграйте та зберігайте дистанцію у спокійній та точній манері.

Якщо атака з підготовкою повторюється занадто часто, вона викличе скоріше зупиняючий удар, ніж парировання.

Отже, коли використовуєте атаку з підготовкою, починайте її з великою економією і ніколи не відкривайте лінію більше, ніж необхідно для заманювання в пастку. Намагайтеся скоротити періоди вашої вразливості.

Підготовка та атака формують один плавний потік і в той же час це два окремі рухи, спортсмен буде здатний вжити запобіжних заходів проти можливих контратак.

Тренуючи підготовку, спортсмен повинен виконувати її при протидії противника, змінах протидії та з використанням фінтів.

В процесі тактичної підготовки основними методами її формування є:

- метод тренування без суперника: вдосконалення Кіхон-вадза з використанням атакуючих та захисних дій руками та ногами;

- метод тренування з умовним суперником: відпрацювання ударів руками та ногами які вивчаються на маківарі, мішках, лапах, поясах і т.д. для розвитку специфічних для куміте якостей;

- метод тренування з партнером: основною формою роботи є вивчення і відпрацювання основних видів Танрен куміте: Гохон-куміте, Санбон-куміте та Кіхон-куміте: Кіхон-Іппон-куміте, Каеші-Іппон-куміте.

- метод тренування з суперником: зведений до мінімуму при цьому основною формою є підвідні, ігрові вправи, які близькі до змагальних.

Найбільший обсяг тактичної підготовки в макроциклі припадає на кінець підготовчого (основного) і на початок змагального періоду. На першому етапі підготовчого періоду вдосконалюють окремі компоненти тактики. Робота значно посилюється на етапі безпосередньої підготовки до основних змагань, на фоні використання ударних мікроциклів. Рівень технічної майстерності, фізичної та психічної підготовленості, який сформувався до цього етапу є важливими факторами і складовими для формування і відпрацювання тактики, наближеної до умов майбутньої змагальної діяльності в індивідуальному або командному куміте.

Виходячи з наведеного, напрямок вивчення підходів до формування моделі тактичної підготовки у повноконтактному карате має значне практичне значення. Сформована модель, яка передбачає основні тактичні елементи, засоби, методи була успішно впроваджена в навчально-тренувальний макроцикл. Висвітлення результатів нашого експериментального дослідження прогнозується в подальших наукових працях.

Список використаних джерел

1. Задорожна О. Р., Тітова Г. В., Бобошко В. В. Реалізація тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів у карате wkf: досвід практики. Український журнал медицини, біології та спорту – Том 4, № 6 (22). – С.407-412
2. Радченко Ю.А., Вако І.І. (2022) Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості найсильніших спортсменів у змішаних єдиноборствах (на прикладі рукопашного бою). Фізична культура, спорт та здоров'я нації (14). с. 74-83. ISSN 2071-5285
3. Cook D. C. Power Karate (Сила карате – на англ. мові). – DC Cook, Sweden – 1985
4. Мусасі М. Книга п'яти кілець. – К.: АРІЙ, 2014. – 128 с.

*Пашкевич І. О.,
магістрант 2 року навчання,
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,*

*Науковий керівник:
Жигадло Г. Б.,
канд. пед. наук, доцент,
завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв*

АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Сьогодні футбол – найпопулярніший вид спорту, що пояснюється його напруженням боротьби і пристрастей. Сучасний рівень професійного футболу настільки високий, що рішення основного завдання підготовки кваліфікованого спортивного резерву вимагає все більшої спеціалізованої адаптації спортсменів і удосконалення їхньої фізичної підготовки. Для футболістів, які займаються в режимі інтенсивної спортивної багаторічної підготовки, необхідний пошук нових шляхів удосконалення процесу спортивної підготовки. При плануванні тренувальних і змагальних навантажень важливо враховувати біологічні закономірності адаптації органів і систем організму, використовувати тренувальні впливи, які відповідають специфіці даного виду спорту і віковим особливостям організму, організувати систему контролю над реакцією футболістів на тренувальні навантаження і над станом їх здоров'я [5, с.53].

Відомо, що саме цільова спрямованість на довгострокову підготовку перспективних футболістів повинна визначати технологічну стратегію побудови тренувального процесу в Україні. У той же час, на думку низки науковців [4, с.23; 5, с.54], організація підготовки футболістів не достатньо узгоджується з фізичними закономірностями розвитку потенціалу гравців.

Зокрема, існуючі методи організації і визначення змісту спортивного тренування не враховують даних про сенситивні сприйняття тренувальних і навчальних впливів із боку різних функціональних систем спортсмена, оскільки, дана діяльність відбувається в умовах, що розвивають у його організмі процеси адаптації до фізичних і психологічних навантажень різного характеру, обсягу та інтенсивності.

У зв'язку з цим, виникають невизначеності при оцінці тренувальних впливів на оперативні, поточні і майбутні стани спортсмена. Дійсно, не простежується збіг навчальних планів і робочих програм, які визначають обсяги, зміст і інтенсивності даних впливів за якістю передбачення динаміки станів спортсмена, з ритмом формування сенситивного сприйняття цих впливів [2, с.39].

Відомо, що фізичній підготовці має приділятися пильна увага на всіх

етапах системи багаторічної підготовки футболістів. На разі, підходи до її реалізації, у порівнянні з іншими сторонами футбольної майстерності, істотно відрізняються. Стосовно розвитку кондиційних рухових якостей футболістів, зазвичай, це асоціює з втомленими м'язами, бігом, підвищеною температурою тіла, рясним потовиділенням, ривками, заняттями в тренажерному залі – діяльністю, яка спрямована на підвищення спортивних результатів. При цьому тренувальний процес зазвичай будується таким чином, щоб навантаження в рухових завданнях було вищим за те, до якого зазвичай адаптовані гравці.

Разом із тим, вибір тренувальних засобів, які використовуються, повинен враховувати, що гра в футбол – це не тільки витривалість, сила, швидкість, технічні навички, психічні якості, тощо. Важливо, як футболіст реагує на різні ігрові ситуації і як він їх вирішує. Саме це є основним критерієм оцінки майстерності у футболі [3, с.68].

Зрозуміло, що реалізація даного аспекту підготовки займає значно більше часу, ніж розвиток м'язів, стрибучості або обсягу легень. Оцінку рівня фізичної підготовленості футболіста необхідно проводити з урахуванням ефективності його дій у грі. Наприклад: вміння вирішувати проблеми швидко, протягом тривалого проміжку часу, в умовах активного протистояння суперника; вміння пресингувати, грати неординарно, швидко переходити від оборони до атаки і навпаки, тощо.

На думку В. Костюкевича, тренер обов'язково повинен знати основи фізичної підготовки, правильно підбирати тренувальні засоби, з урахуванням індивідуальних можливостей організму, які зводяться, перш за все, до створення таких ігрових ситуацій, які будуть стимулювати гравців виконувати рухові дії краще, частіше або швидше. Якість гри ґрунтується на виконанні рухових завдань, складність яких постійно підвищується. Оцінка ефективності таких завдань буде полягати не в показниках ЧСС, часі виконання або хвилинах, а в здатності гравця виконати поставлене завдання [4, с. 253].

Оскільки гра футбол – це режим систематичної інтенсивної тренувальної та змагальної діяльності, футболісти повинні відповідати певним критеріям спортивної придатності до даної діяльності. До них відносяться: стан здоров'я, кондиційні рухові якості, координаційні здібності, конституція тіла (статура), психічний склад, мотивація, тощо [4, с. 83].

Сьогодні постійно зростають вимоги до рівня фізичної підготовки футболістів різного амплуа. Зважаючи розвиток динамічності футболу, на разі, можна зазначити, що посилюється швидкісно-силовий компонент гри. Збільшується число ігрових епізодів, у яких гравець повинен приймати м'яч в умовах жорсткого опору суперника. Зменшується час на прийняття рішень. Зростає ефективність групових дій у кожному ігровому епізоді. Стають складнішими дії гравців у початковій фазі атаки, оскільки збільшується кількість спроб відібрати м'яч саме у цій фазі на половині

поля суперника. Швидкісна техніка є основним чинником вирішення ігрових завдань і, особливо завдань завершення атаки в штрафному майданчику суперника. Все це призводить до того, що підвищується значення фізичної підготовленості гравців, особливо таких фізичних якостей, як швидкість реагування і прийняття рішень, швидкість пересування по полю, вибухова сила, координація рухів та ін.

Відомо, що фізична підготовка футболістів є одним із найважливіших чинників, від якого залежить ефективність командних, групових і індивідуальних техніко-тактичних дій. Фахівці галузі спортивної підготовки у футболі зважають на деякі передумови зазначеного контенту, а саме:

- у кожному ігровому епізоді кілька футболістів одночасно вирішують певну ігрову задачу. Для цього вони повинні виконувати узгоджені за швидкістю, простору і ігровим діям переміщення. За недостатності хоча б у одного з них відповідних функціональних можливостей вирішення задачі ігрового епізоду не вдається;

- у процесі гри кожен футболіст повинен швидко і точно оцінювати тактичні ситуації, приймати точні рішення і миттєво реалізовувати їх. Тактична ефективність футболістів, у яких не достатньо розвинена швидкість реагування на об'єкт, що рухається (суперник, партнер, м'яч) або швидкість вибору, завжди буде низькою;

- футбол стає все більш атлетичною грою, насиченою активними парними та груповими єдиноборствами. Виграти боротьбу за м'яч, запобігти небезпечному зіткненню, встояти на ногах після поштовху суперника може тільки добре фізично підготовлений футболіст. Саме тому силова підготовленість – невід'ємна якість футбольного гравця;

- у процесі гри, на відрізках від 10–30 метрів, гравець може виконати понад сто прискорень і ривків. Високий темп на коротких дистанціях вимагає від футболіста швидкісних здібностей і гарної вибухової сили. Високий рівень цих якостей забезпечить виграш часу, а, отже – виграш простору. Отже, необхідна відповідна швидкісно-силова підготовленість;

- під час гри футболіст повинен виконувати багато рухів із максимальною амплітудою: удари, підкати, фінти. Вони будуть ефективними лише тоді, коли у гравця буде хороша гнучкість. Варто зауважити що гарна гнучкість – це непряме свідчення того, що м'язи футболіста еластичні і знаходяться у відмінному стані. Такий стан м'язів зберігає їх від травматизму. Тому відповідна гнучкість – невід'ємна якість футболіста;

- в основі ефективного виконання технічних прийомів лежать процеси внутрішньом'язової і міжм'язової координації, або координаційні здібності, від них залежить здатність до навчання гравців техніки футболу. Не може бути професійного футболіста без добре розвинених координаційних здібностей [4, с.125].

Отже, зазначені якості в комплексі складають фізичну підготовленість

футболістів. Саме тому підвищення рівня фізичної підготовки – одна з найважливіших задач, яка потребує подальшого вирішення на тренувальних заняттях футбольних команд.

Відомо, що фізична підготовка – це тривалий процес, мета якого – досягнення футболістами високого рівня підготовленості. Цей рівень фізичної підготовленості повинен відповідати вимогам гри. Наприклад, якщо для ефективної ігрової діяльності футболіст повинен пробігти у матчі 12000 метрів, і з них не менше 2000 метрів із максимальною потужністю, то рівні розвитку всіх видів витривалості і швидко-силових якостей повинні дозволяти йому робити це у кожній грі.

Підготовленість футболіста залежить, передусім, від особливостей навчально-тренувального процесу, урахування тренером і спортсменом усіх компонентів і складових частин їх підготовки, тому слід приділяти значну увагу фізичній складовій. Причому, без високої фізичної підготовленості спортсмену складно в повній мірі проявити техніко-тактичні вміння на практиці [2, с.40].

У своїх дослідженнях В. Ніколаєнко [3, с. 70] зазначає, що збільшення з віком кількості та сили кореляційних зв'язків між показниками загальної та спеціальної фізичної і технічної підготовленості та показниками психофізіологічної готовності свідчить про формування футбольних специфічних якостей під впливом навчально-тренувальних занять.

Проведені дослідження [4, с.57; 5, с.54] доводять, що навантаження змішаної, аеробно-анаеробної спрямованості є основними у системі підготовки футболістів. R. Peter зі співавторами [6, с.234], звертає увагу на те, що швидкісне тренування на витривалість, корисне для покращення фізіологічних механізмів, які обмежують виконання вправ, пов'язаних із футболом, оскільки включає відносно коротку роботу і досить тривалий період відновлення, що є потужним стимулом для виконання безперервних, короткочасних вправ максимальної інтенсивності.

Отже, можна узагальнити, що рівень техніко-тактичної майстерності футболістів тісно пов'язаний із підвищенням їх фізичної підготовленості, стійкості специфічних рухових навичок до втоми в умовах інтенсивної змагальної діяльності. Тому головне методичне завдання тренування футболістів полягає в оптимальному поєднанні роботи над підвищенням рівня окремих фізичних якостей із удосконаленням техніко-тактичної майстерності [2, с.39].

На сучасному етапі розвитку спортивне тренування характеризується зростанням фізичних і нервових навантажень, на якому обсяг та інтенсивність тренувальної роботи досягли критичних величин, подальше зростання яких лімітується як біологічними можливостями організму людини, так і соціальними факторами [2, 4]. Це повною мірою стосується і футболу, де постійне збільшення напруженості змагальної діяльності футбольних команд тягне за собою зниження обсягів фундаментальної

підготовки. Ці обставини обумовлюють необхідність використання ефективних засобів тренування при комплексній оптимізації всіх її основних компонентів, серед яких важливе місце набуває фізична підготовка футболістів.

Список використаних джерел

1. Абдула А. Б. Контроль фізичної підготовленості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. – Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 5. – С. 9–12.
2. Дорошенко Е. Ю., Кокарева С. М., Кокарев Б. В. Деякі питання організації занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки студентської команди з міні-футболу. – Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, 2017. № 1. – С. 37 – 41.
3. Кокарева С. М., Кокарев Б. В., Черненко О. Є. Особливості змін рівня фізичної роботоздатності та фізичної підготовленості футболістів високої кваліфікації у другому підготовчому та другому змагальному періодах річного циклу підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Житомир: ФОП Євенок ОО, 2017. Вип. 4. – С. 65–70.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2016. – 616 с.
5. Лісенчук Г.А., Тищенко В.О. Технологія контролю техніко-тактичної підготовленості футболістів високої кваліфікації. Наука в олімпійском спорте, 2020. № 1.– С. 52–56.
6. Peter R., Bode G. Fußball von morgen, Bd.1: Kinderfußball : Offizielles Lehrbuch des Deutschen Fussballbundes

*Ротар І. Д.,
магістрант 2 року навчання,
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
Науковий керівник:
Довгань Н. Ю.,
д-р пед. наук, професор, завідувачка кафедри
олімпійського та професійного спорту,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв*

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ТА КООРДИНАЦІЇ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

Футбол є одним з найпопулярніших спортивних видів у світі, і він пропонує незліченні можливості для розвитку фізичних та психологічних якостей у юних спортсменів. Розвиток фізичних якостей в дитячому та юнацькому віці має величезне значення не лише для миттєвих спортивних досягнень, але й для майбутньої спортивної кар'єри та загального фізичного стану молодих особистостей. Відповідальність за цей процес покладається на батьків, тренерів та спортсменів самостійно, і цей розвиток є ключовою складовою фундаментального здоров'я і фізичного розвитку.

Визначення спритності та координації як критичних факторів у спорті не є перебільшенням. Ці якості здатні визначити успіх у різноманітних видах спорту, а в футболі, з його вимогами до точності та реакції на м'яч, вони мають особливо важливе значення. Футболісти повинні мати не лише спритність для швидкої реакції на м'яч, але і відмінну координацію для виконання складних рухів на полі та прийняття стратегічних рішень [1].

Хоча футбол може здатися простою грою на зеленому полі, його вплив на розвиток спритності та координації виявляється набагато глибше, ніж можна було б передбачити. Цей процес сприяє гармонійній взаємодії м'язів та нервової системи, що, в свою чергу, відображається на загальному стані здоров'я, якості життя та навіть на успішності в інших сферах активності.

Це не лише спортивні навички, але і підготовка до життя, де краща спритність та координація можуть стати вагомим перевагою. Зазвичай це відбувається під керівництвом тренерів із великим досвідом і підтримкою родини, яка розуміє важливість цього процесу. Таким чином, розвиток спритності та координації в юних футболістів стає не лише фундаментом для їхнього успіху на полі, але і фундаментом для їхнього власного особистісного розвитку та досягнень у всіх сферах життя.

Одним з головних завдань у тренуваннях молодих футболістів є систематичний розвиток їхніх технічних навичок. Це включає в себе вдосконалення пасів, ударів, а також вправи на розвиток дрібної моторики, які забезпечують постійний ріст спритності та координації. Вивчення

правильної техніки дозволяє футболістам виконувати рухи більш точно та швидко, а також реагувати на зміни ситуації на полі більш впевнено.

Футбол - це гра, де контроль над м'ячем та точність у передачах є важливими елементами. Тренування технічних навичок сприяють розвитку м'язового корсету, необхідного для точного виконання рухів, і вдосконаленню реакції на надходження м'яча. Грамотно навчені технічні аспекти гри надають гравцям перевагу у веденні м'яча, що є фундаментальним для їхньої успішності на полі.

Футбол - це не лише гра ногами, але і фізичні навантаження, які вимагають від гравців неабиякого рівня фізичної підготовки. Стрибки, біг, ловля м'яча та інші фізичні вправи стають необхідною частиною тренувань, які сприяють розвитку спритності та координації. Ці вправи допомагають укріпити м'язовий корсет, підвищити реакцію на зміни обстановки на полі і покращити загальну рухливість, що є важливим для досягнення високих результатів у футболі.

Регулярні фізичні вправи сприяють покращенню витривалості та силових показників гравців. Вони допомагають зберігати ефективність на протязі тривалого матчу, а також здатність до швидкої реакції на події на полі. Спортивна підготовка включає також роботу над руховим апаратом, що поліпшує загальну координацію гравців [2, с. 17].

Постійна практика гри у різних геймплейних ситуаціях сприяє розвитку не лише фізичних, але й психологічних аспектів гри. Гравці навчаються адаптуватися до швидко змінюючихся умов на полі, розвивають стратегічне мислення та вчаться ефективно спілкуватися з партнерами на полі.

Гра в футбол надає можливість вдосконалити набуті навички та адаптувати їх до різних грищ, що забезпечує більший рівень адаптабельності гравців. Окрім того, вона сприяє розвитку комунікаційних навичок та психологічної стійкості, що є важливими аспектами для успішного виступу на полі.

Засоби розвитку спритності та координації у футболі включають в себе технічні навички, фізичні вправи та постійну гру в самому футболі. Цей інтегративний підхід дозволяє футболістам досягати високих результатів, розвиваючи як фізичні, так і психологічні якості, і готує їх до великих досягнень на полі.

Роль тренера у розвитку спритності та координації у юних футболістів є неocenною. Він володіє величезним впливом на формування фізичних якостей та спортивних навичок молодих спортсменів. Перш за все, тренер повинен створити оптимальні умови для навчання та тренувань. Це включає в себе забезпечення наявності необхідного обладнання та інфраструктури, які дозволять гравцям вдосконалювати свою спритність та координацію.

Також важливо, щоб тренер розробив індивідуальні програми для розвитку спортивних якостей для кожного гравця. Кожен молодий футболіст має свої унікальні потреби та можливості, і тренер повинен

підходити до кожного гравця індивідуально, допомагаючи йому максимально використовувати свій потенціал.

Зокрема, тренер повинен надавати психологічну підтримку гравцям. Спортивний розвиток часто супроводжується стресом і труднощами, і тренер повинен бути наставником і психологом одночасно, допомагаючи гравцям переживати та подолати труднощі та невдачі.

Батьки грають важливу роль у підтримці та мотивації юних футболістів. Вони повинні бути віддані спортивному розвитку своїх дітей та стежити за їхнім здоров'ям та фізичним розвитком. Важливо забезпечувати правильне харчування та відпочинок, щоб спортсмени були готові до інтенсивних тренувань.

Батьки також відіграють роль у підтримці позитивного настрою своїх дітей, які займаються футболом. Спорт - це нелегка дорога, яка може супроводжуватися різними труднощами та невдачами. Батьки повинні бути підтримкою, яка допомагає дітям подолати труднощі та залишатися мотивованими.

Висновки. Розвиток спритності та координації у юних футболістів - це необхідний етап їхньої спортивної підготовки. Футбол надає відмінні можливості для досягнення цієї мети. Тренери та батьки повинні працювати разом, щоб забезпечити оптимальні умови для розвитку цих якостей у молодих спортсменів. Результати цієї спільної роботи будуть корисними як у спортивній кар'єрі, так і в житті загалом, формуючи в юних футболістів не лише сильних атлетів, але і витривалу, рішучу особистість.

Список використаних джерел

1. Розвиток спритності та вправи для її розвитку. *Освітній проект «На Урок»*. URL: <https://naurok.com.ua/rozvitok-spritnosti-ta-vpravi-dlya-i-rozvitku-184102.html>
2. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. – 37 с.

*Салтан Є.О.,
магістрант 2 року навчання,
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,*

*Науковий керівник:
Довгань Н.Ю.,
доктор педагогічних наук, професор, завідувачка кафедри
олімпійського та професійного спорту
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

АНАЛІЗ ТАКТИЧНО-КОМАНДНИХ ПІДХОДІВ У ФУТБОЛІ

Футбол є однією з найпопулярніших спортивних галузей у світі, і його популярність продовжує зростати. Він вимагає від гравців не лише фізичних здібностей, але й розумової готовності та тактичного мислення. Успіх команди значною мірою залежить від тактичних рішень тренера та їх виконання гравцями на полі. У цьому контексті аналіз тактично-командних підходів у футболі стає дедалі важливішим завданням для тренерів, гравців і дослідників.

Метою даного дослідження є вивчення й аналіз різних аспектів тактично-командних дій у футболі та їх роль у досягненні успіху для команди. Для ефективного використання будь-якої тактики гри потрібно аналізувати різновиди тактичних дій, важливість командних підходів, а також переваги та недоліки таких стратегій для підвищення ефективності гри команди.

Футбол - це командний вид спорту, в якому дві команди змагаються за допомогою м'яча, намагаючись забити гол у ворота супротивника. Гра відбувається на футбольному полі між двома командами по 11 гравців кожна. Гра полягає в тому, щоб використовувати ноги для контролю та переміщення м'яча. Футбол вимагає від гравців швидкості, фізичної підготовки, технічної вправності й розумової спритності.

Футбол є спортом, де індивідуальні навички гравців і спроможність команди працювати разом визначають результати. Зрозуміння ролі тактичних дій у футболі допомагає тренерам оптимізувати підготовку гравців та розвивати стратегії, спрямовані на перемогу.

У сучасних дослідженнях щодо підготовки футболістів значна увага приділяється аспектам техніки, тактики гри та систем гри. Після аналізу різних джерел (К.-Х. Хеддерготт, 1976; А. Чанади, 1978; К. Л. Віхров, 2004; В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко, 2005 та інші), можна виділити кілька визначень поняття "тактика", які в основному збігаються за змістом і сутністю.

Тактика – це організація індивідуальних і колективних дій гравців, спрямованих на досягнення перемоги над суперником. Це взаємодія

футболістів команди відповідно до певного плану, що допомагає успішно боротися проти конкретного суперника [1].

Тактика також розглядається як обміркована гра з метою досягнення найкращого результату в конкретних обставинах. Це містить в собі здатність розумно, швидко і стратегічно діяти в кожній ігровій ситуації, використовуючи всі свої сили для досягнення перемоги [1].

Тобто, під тактикою слід розуміти індивідуальні та колективні дії, організовані з метою досягнення перемоги над суперником, тобто футболісти команди взаємодіють за певним планом так, щоб вони могли успішно протистояти супернику. Уміння правильно вирішувати завдання придушення суперника й успішно виконувати як напад, так і захист є ознакою загальної тактичної зрілості команди. Але які б тактичні установки на гру не ставив тренер, усі вони реалізуються через індивідуальні дії гравців. Тому без індивідуальних навичок неможливо виконувати чіткі групові та командні тактичні дії, що вносять злагодженість у гру [2].

Тактичні дії – це скоординовані дії гравців та команди в цілому на полі, спрямовані на досягнення тактичних цілей, таких як відбір м'яча, його утримання, просування вперед, створення моментів тощо. Тактичні дії у футболі охоплюють різні стратегії та підходи, які команда використовує для досягнення своїх цілей на полі.

Основна ідея тактики полягає в знаходженні оптимальних засобів, способів та стратегій для атаки й захисту, які дозволяють досягти поставленої мети. Вибір тактики залежить від завдань, поставлених перед командою, співвідношення сил гравців, стану поля, погодних умов і т. д [1].

Окрім цього, тактика включає в себе планування атак, оборону, позиціонування гравців, роботу на м'ячі та багато інших аспектів гри. Це охоплює тактичні формації, розташування гравців на полі, зміни тактики протягом гри та інші аспекти, які забезпечують ефективну гру команди.

Тактичні рішення та їх реалізація на полі є ключовими чинниками успіху в сучасному футболі. Знаючи різні тактично-командні підходи, тренери та гравці можуть планувати свої дії на полі та вирішувати тактичні завдання залежно від ситуацій на матчі. Розуміння тактичних аспектів гри може допомогти команді досягти успіху та досягти поставлених цілей.

У тренувальному процесі приділяється велика увага розвитку тактичної підготовки. Кожен гравець і вся команда повинні володіти різноманітними тактичними стратегіями. Тактика гри постійно вдосконалюється завдяки тривалій боротьбі в атаку та оборону, і ця боротьба сприяє розвитку тактики у футболі.

Саме постійний аналіз та вдосконалення тактичних підходів допомагають підвищувати результативність команд. Тому дослідження тактично-командних підходів у футболі допоможе тренерам та гравцям удосконалити свої навички та досягти більш високих спортивних результатів.

У футболі існує безліч різновидів тактичних дій, які можуть бути використані командою для досягнення перемоги. Деякі з них включають:

- Атакуючі тактичні дії: напад, контратака, комбінації, пресинг та інші.
- Оборонні тактичні дії: захист, блокування, відбивання, заміна гравців та інші.
- Перехідні тактичні дії: швидкий перехід з оборони в атаку або навпаки, використання простору, побудова гри, позиційна гра, стандартні положення та інші.

Кожна така дія має свої особливості реалізації на полі та вимоги до гравців.

За основною класифікацією тактичні дії у футболі поділяються на: індивідуальні, колективні та командні.

Командні тактичні дії визначають успіх команди в матчі. Грамотно розроблені тактичні стратегії можуть допомогти команді контролювати гру, створювати гольові моменти та захищати свої ворота від супротивників. Вони також впливають на фізичну та психологічну витривалість гравців.

Командні тактичні дії в футболі охоплюють координацію гравців на полі, спільні атаки та оборону. Вони включають в себе такі аспекти, як розстановка гравців на полі, взаємодія між лініями гри, а також планування атак та захисту. Це скоординовані дії всієї команди чи її ліній, спрямовані на виконання тактичного плану. Наприклад, спільні дії захисників та півзахисників для відбору м'яча. Використання правильних командних тактичних дій може призвести до створення переваги над суперником та досягнення перемоги.

Командні та колективні тактичні дії відіграють важливу роль у футболі, оскільки вони дозволяють гравцям ефективно взаємодіяти між собою та створювати переваги над суперником. Деякі з важливих аспектів командних тактичних дій включають:

- Створення простору: гравці, які вміють розташовуватись на полі таким чином, щоб створювати простір для передач та переміщень, можуть легше атакувати та створювати шанси для забиття голів;
- Ефективна передача м'яча: команди, які вміють виконувати точні та швидкі передачі, можуть контролювати гру та створювати небезпеку для суперника;
- Взаємодія гравців: гравці, які вміють взаємодіяти між собою, можуть створювати комбінації та атаки, які будуть складні для суперника;
- Захист від контратак: команди, які вміють швидко переходити з атаки в оборону та організовувати свої ряди, можуть ефективно захищатись від контратак суперника [3].

Командні тактичні дії мають свої переваги та недоліки. Деякі з них включають:

Переваги:

+ Ефективна взаємодія: команди, які вміють ефективно взаємодіяти між собою, можуть створювати складні для суперника ситуації та шанси для забиття голів;

+ Контроль гри: команди, які вміють контролювати гру за допомогою командних тактичних дій, можуть диктувати темп та стиль гри;

+ Ефективне використання ресурсів: команди, які вміють ефективно використовувати свої ресурси, такі як гравці та простір на полі, можуть досягати більш високих результатів;

+ Збільшена обороноздатність;

+ Здатність до створення чисельних атак.

Недоліки:

- Потреба в часі та практиці: виконання командних тактичних дій вимагає часу та практики, щоб гравці змогли взаємодіяти між собою ефективно;

- Підвищена вразливість до контратак: команди, які використовують багато командних тактичних дій, можуть бути вразливі до контратак суперника;

- Залежність від індивідуальних навичок: команди, які занадто сильно покладаються на командні тактичні дії, можуть забувати про важливість індивідуальних навичок гравців;

- Вимоги до великої взаємодії між гравцями: гравці повинні вистроїти гарні стосунки один з одним для кращого результату гри, розуміння один одного.

Аналіз тактично-командних підходів у футболі є важливим кроком у розумінні цього захоплюючого виду спорту. Успіх команд у сучасному футболі визначається рівнем оволодіння та застосування різноманітних тактичних дій, особливо командних. Це забезпечує реалізацію тактичного задуму тренера та максимальну ефективність у досягненні поставлених цілей.

Командні тактичні дії визначають результати матчів і вимагають ретельного планування та виконання. Розуміння різновидів тактичних дій допомагає тренерам і гравцям досягати більшого успіху на футбольному полі. Проте, необхідно також враховувати переваги та недоліки командних тактичних дій для забезпечення гнучкості та адаптації під час гри. Дослідження тактично-командних підходів у футболі може допомогти тренерам та гравцям удосконалити свої навички та досягти більш високих спортивних результатів.

Список використаних джерел

1. Ріпак І. М. Тактика гри у футбол. Методика навчання тактичним діям. 2018. URL:

<https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/18288/1/%2018.pdf>

2. Аналіз тактики футбольного матчу. Путівник для всіх бажаючих. 08.01.2014. URL:

https://ua.tribuna.com/uk/blogs/football_tactics/11625/

3. Сивохоп Е. М., Маріонда І. І., Шкірта М.І.. Теорія і методика викладання футболу. 2013. URL:

<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/3154/1/%.doc>

УДК 796.01

*Сеник К. А.,
магістрантка спеціальності 091 «Біологія»,
Науковий керівник:
Гетманцев С. В.,
канд. біол. наук, доцент, завідувач кафедри
медико-біологічних основ спорту та
фізкультурно-спортивної реабілітації
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв*

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ВІКОМ ВІД 12 ДО 15 РОКІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ АКАДЕМІЧНИМ ВЕСЛУВАННЯМ

Академічне веслування – циклічний вид спорту, а саме перегони на човнах, в яких спортсмени сидять спиною вперед, гребки веслами здійснюються за допомогою ніг, спини і рук. Перегони проводяться на морі, річках, озерах, природних чи штучних каналах. За думкою багатьох провідних спеціалістів та результатами спортивних досягнень в академічному веслуванні визначено, що провідне місце належить швидкісно-силовим якостям. Цілеспрямована швидкісно-силова підготовка в середньому шкільному віці дозволяє створити сприятливі передумови для оволодіння раціональною спортивною технікою та забезпечити фундамент спеціальної фізичної підготовленості веслувальників.

Розвиток швидкісно-силових якостей у дітей віком від 12 до 15 років базується на кількох теоретичних принципах та факторах, а саме:

1. Фізіологічний розвиток. У цьому віці відбувається інтенсивний фізіологічний розвиток, включаючи зростання тіла, розвиток м'язів та опорно-рухової системи.

2. Пубертатний ріст. Під час пубертатного росту діти можуть зазнавати значних змін у фізичних параметрах, включаючи збільшення силового потенціалу м'язів.

4. Тренування силових якостей. Важливо включити в тренувальний процес вправи для розвитку м'язової сили, такі як присідання, жим лежачи,

тяга штанги та інші вправи з важкими обтяженнями.

5. Технічна підготовка. Навчання правильній техніці виконання вправ та рухів є ключовим аспектом розвитку швидкісно-силових якостей.

6. Кардіотренування. Крім силових тренувань, важливо враховувати кардіотренування, так як серцево-судинна витривалість грає важливу роль у спортивних досягненнях.

7. Регулярність тренувань. Щоб досягти результатів, тренування мають бути регулярними і систематичними.

8. Харчування та відпочинок. Збалансована дієта, яка забезпечує необхідні поживні речовини для росту та відновлення м'язів, є важливою, а також відпочинок для відновлення після тренувань.

9. Індивідуальний підхід. Кожна дитина унікальна, і тренувальні програми повинні бути відповідно налаштовані під їхні фізичні можливості та потреби.

10. Мотивація і психологічна підтримка. Психологічний настрій та мотивація грають важливу роль у досягненні результатів.

11. Моніторинг та оцінка прогресу. Постійне відстеження і оцінка прогресу допомагають адаптувати тренувальні програми та досягати кращих результатів.

Академічне веслування значно впливає на розвиток швидкісно-силових якостей дітей. Ось як це відбувається:

1. Силовий розвиток м'язів. Веслування - це силовий вид спорту, де велика увага приділяється роботі з м'язами верхньої частини тіла, особливо спиною, руками і ногами. Постійна робота з веслами допомагає розвивати і зміцнювати м'язи цих груп.

2. Швидкісний розвиток. Веслування вимагає високої швидкості рухів водною поверхнею. Практика веслування допомагає розвивати швидкісні навички та реакцію.

3. Аеробна та анаеробна витривалість. Веслування може покращувати якість серцево-судинної системи, підвищувати аеробну і анаеробну витривалість дитини.

4. Розвиток ядра (корпусу). Під час веслування корпус (середня частина тіла) використовується для підтримки і стабілізації рухів. Це сприяє розвитку м'язів корпусу та підвищенню загальної стійкості.

5. Координація і техніка. Веслування вимагає доброї координації рухів та вивчення правильної техніки, що може покращити загальну координацію дитини.

6. Психологічний аспект. Веслування надає дітям можливість розвивати ментальну міць, дисципліну і визначеність, що може бути корисними як в спорті, так і в житті.

7. Командна співпраця. В академічному веслуванні діти працюють у командах, навчаючись співпрацювати, розвиваючи навички комунікації та лідерства.

8. Мотивація до фізичної активності. Веслування може вплинути на дітей так, що вони будуть більш активними і зацікавленими у фізичних заняттях загалом.

Основні засоби та методи, які використовують для розвитку швидкісно-силових якостей у дітей.

1. Силові тренування з власною вагою. Прості вправи, такі як віджимання, присідання, планка і складніші варіації цих вправ можуть бути ефективними для розвитку м'язової сили.

2. Силова робота з гантелями або гірками. Після певного досвіду і вікової підготовки можна вводити легкі гантелі або гірки для вправ на розвиток м'язів.

3. Спринтерські тренування. Тренування швидкості можна проводити через спринтерські вправи, такі як біг на короткі дистанції на максимальну швидкість.

4. Поліпшення техніки виконання. Важливо працювати над технікою виконання рухів для оптимального використання сили і підвищення швидкості.

5. Відпочинок і раціональне харчування. Дитина повинна отримувати достатньо відпочинку і правильного харчування, щоб максимально використовувати потенціал для розвитку.

6. Збалансований режим тренувань. Важливо планувати тренувальний режим так, щоб уникнути перенавантаження і надмірного тренування.

Важливо пам'ятати, що академічне веслування має бути під наглядом досвідченого тренера та враховувати індивідуальні особливості кожної дитини для досягнення найкращих результатів. Завжди слід враховувати вік і рівень фізичної підготовки дитини, Також важливо, щоб тренування були безпечними та цікавими для дітей, щоб зберегти їхній інтерес і мотивацію.

*Сеник К. А.,
магістрантка спеціальності 091 «Біологія»,
Науковий керівник:
Гетманцев С. В.,
канд. біол. наук, доцент, завідувач кафедри
медико-біологічних основ спорту та
фізкультурно-спортивної реабілітації
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв*

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ АКАДЕМІЧНИМ ВЕСЛУВАННЯМ

Інноваційні підходи до розвитку швидкісно-силових якостей включають в себе сучасні методики і технології для максимізації тренувальних результатів, а саме:

1. Використання даних і аналітики. Використання даних і аналітики в спортивній підготовці, включаючи розвиток швидкісно-силових якостей, стає все більш популярним і ефективним підходом. Ось які аспекти важливі в цьому контексті:

- вимірювання та моніторинг фізичних показників. Збір даних про фізичну підготовку, таких як швидкість, сила, витривалість, може допомогти тренерам і спортсменам відстежувати прогрес і визначити слабкі моменти, які потребують уваги;

- персоналізовані підходи. Аналітика дозволяє створювати індивідуалізовані тренувальні плани, враховуючи сильні та слабкі сторони спортсмена. Це допомагає максимізувати ефективність тренувань;

- прогнозування та попередження перенавантаження. Аналітика може допомогти визначити ризики перенавантаження або травм і вчасно внести зміни в тренувальний процес, щоб уникнути проблем.

- відслідковування техніки. Збирання даних може допомогти в аналізі техніки виконання рухів та виявленні можливих покращень;

- біометричні дані. Вимірювання біометричних даних, таких як серцевий ритм, може допомогти в оптимізації тренувального навантаження та відновлення після тренувань;

- використання датчиків і технологій носимих пристроїв. Сучасні технології носимих пристроїв, такі як смарт-годинники та фітнес-браслети, можуть збирати важливі дані про фізичну активність та здоров'я.

Загалом, використання даних і аналітики допомагає покращити якість спортивної підготовки, робить тренування більш ефективними і сприяє досягненню більших успіхів в розвитку швидкісно-силових якостей та інших аспектах спортивної діяльності.

2. Використання технології віртуальної реальності (VR). VR може створювати іммерсивні середовища для тренувань, де спортсмени можуть відчувати себе на воді, навіть якщо фактично вони тренуються на суходолі. Це допомагає поліпшити техніку та сприяє кращій координації рухів.

3. Електростимуляція м'язів. Технологія електростимуляції може бути використана для покращення контролю над м'язами та збільшення силових показників. Цей метод використовується як доповнення до тренувань для підвищення м'язової сили, витривалості і швидкості. Він може допомогти збільшити інтенсивність тренувань і активувати глибокі м'язи, які не можуть бути досягнуті іншими методами.

4. Інтеграція штучного інтелекту (ШІ). ШІ може аналізувати дані тренувань та надавати рекомендації щодо оптимізації тренувального процесу. Він може враховувати індивідуальні потреби спортсменів і пропонувати персоналізовані програми. Основні способи, як це може відбуватися:

- аналіз біометричних даних. ШІ допомагає аналізувати фізіологічні показники спортсменів, такі як пульс, кисневий обмін, температура тіла тощо, для визначення оптимальних навантажень та відновлення після тренувань;

- моніторинг рухів та техніки. ШІ може використовуватися для відстеження та аналізу техніки рухів спортсменів, що допомагає тренерам коригувати та покращувати їхні навички;

- прогнозування результатів. ШІ може аналізувати статистику та історичні дані, щоб прогнозувати результати матчів, змагань або виступи спортсменів;

- симуляції та тренування в інтерактивних середовищах. Використання віртуальної реальності (VR) та інших технологій дозволяє створювати симуляції для тренувань та відтворення реальних ситуацій;

- моніторинг фізичного стану та травм. ШІ допомагає тренерам відстежувати стан здоров'я спортсменів і реагувати на попереджувальні ознаки травм або перенавантаження.

Ці інтеграції дозволяють спортсменам та тренерам отримувати більше інформації та ресурсів для покращення виконання та досягнення кращих результатів.

5. Біомеханічні дослідження. Використання передових методів біомеханіки допомагає краще розуміти рухи та механіку тіла під час виконання вправ. Це дозволяє оптимізувати техніку і підвищити продуктивність.

6. Інноваційне обладнання. У академічному веслуванні інноваційне обладнання значно покращує тренування та підвищує ефективність спортсменів. Ось деякі інновації, які застосовуються у цій галузі:

- бездротові сенсори для аналізу техніки. Сенсори, розташовані на веслах та тілі спортсменів, можуть збирати дані про кут руху, швидкість та

силу, що допомагає тренерам та спортсменам покращити техніку.

– системи GPS. Використання GPS-трекінгу дозволяє вимірювати швидкість, відстань та трасу тренувань на воді, що корисно для розробки оптимальних маршрутів та стратегій гонок.

– відео аналіз. Використання відеокамер для запису тренувань дозволяє спортсменам і тренерам аналізувати кожен рух та технічну деталізацію весел, допомагаючи у вдосконаленні техніки.

– ергометри з віртуальною реальністю. Використання рульових ергометрів з VR-середовищами дозволяє спортсменам відчувати себе на воді, тренуватися в умовах різних водойм і вдосконалювати техніку, впливаючи на весла.

– аналіз даних. Використання аналітичного програмного забезпечення для обробки даних допомагає тренерам створювати індивідуальні тренувальні плани та покращувати стратегії гонок.

– ергономічні весла та водонепроникність. Інноваційні матеріали та конструкції весел та човнів можуть зменшити опір та покращити швидкість на воді.

Ці технології та обладнання допомагають веслувальникам досягати кращих результатів та покращувати свої навички у цьому вимогливому виді спорту.

Завжди важливо дотримуватися наукових підходів і співпрацювати з кваліфікованими тренерами та фахівцями, щоб впевнитися в ефективності та безпеці інноваційних методів тренувань.

УДК 796.85

*Скарлат О. Є.,
студент 186 групи
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,*

Науковий керівник:

*Тіхоміров А. І.,
доцент кафедри медико-біологічних основ спорту
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв*

ТУРИЗМ – ВАЖЛИВИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я І ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДІ

Туристичний похід є найбільш поширеною формою туризму, який сприятливо впливає на організм студентів. Туризм (франц., *tourism*, від *tour* – прогулянка, поїздка) – подорож (похід) у вільний час (відпустка, канікули і т.д.); вид активного відпочинку, засіб оздоровлення, пізнання духовного і

соціального розвитку особистості. Туризм є важливим засобом гармонійного розвитку особистості, зміцнення здоров'я, виховання сучасної людини активним учасником громадського життя. Він покликаний охороняти і зміцнювати здоров'я студентів, забезпечувати змістовне дозвілля. Залежно від складності подоланих перешкод, району походу, автономності, новизни, протяжності маршруту і ряду інших показників, характерних для пішохідного туризму, походи розділяються на походи вихідного дня (ПВД), пішохідні і категорійні. Походи вихідного дня під силу будь-якій молодій людині, студентської групи, незалежно від віку і навіть здоров'я, проте, подорожі вищої категорії складності вимагають від туриста фізичної досконалості та бездоганного володіння технікою.

Туризм служить важливим засобом гармонійного розвитку студентів, зміцнення їхнього здоров'я, виховання сучасної людини активним членом суспільства. Туризм доступний кожному, оскільки фізичне навантаження регулюється в ньому довільно, у вільній формі. Завдяки занять туризмом, зміцнюється і загартовується організм студентів, поліпшується діяльність його серцево-судинної системи, підвищується стійкість до несприятливих впливів зовнішнього середовища, зміцнюється нервова система. Під впливом природних факторів відновлюються порушені процеси в організмі людини. Оздоровчим фактором відновлення, в першу чергу, є саме перебування в лісі. Насичена негучними звуками (спів птахів і шелест вітру в кронах дерев) тиша лісу, прохолодна і чиста джерельна вода і багато інших елементів природи благодійно впливають на нервову систему міського жителя. У ряді випадків ця дія виявляється більш потужною, ніж лікарські препарати [4, с. 75].

Туризм як суспільно-соціальне явище покликаний охороняти й зміцнювати здоров'я людей, забезпечувати змістовне дозвілля населення. Також туризм є одним з найбільш масових і доступних засобів фізичного вдосконалення людей на сучасному етапі розвитку суспільства. Використання туризму як активного засобу виховання особистості дозволяє позитивно впливати на формування життєво необхідних студентів вмій і навичок, удосконалювання його рухових здібностей, здійснювати розвиток морально-вольових і інтелектуальних якостей. Крім того, туризм надає можливість брати участь студентам у різноманітних суспільно корисних справах. Заняття туризмом не можна розглядати як короткочасну розвагу, як самоціль для задоволення, насамперед, особистих інтересів людини, у відриві від розумового, трудового, морального та естетичного виховання. Заняття туризмом у системі фізичного виховання виділені в особливу групу, тому що дозволяють більшою мірою, у порівнянні з іншими видами, опановувати знаннями, уміннями й навичками, потрібними в житті кожній людині. Під час походу відбувається формування почуття колективізму, підпорядкування особистісних інтересів суспільним; виховуються витривалість і морально-вольові якості людини. При вирішенні освітніх

завдань закріплюються знання з краєзнавства, природознавства, топографії, отриманих студентами до походу.

Оздоровчі завдання вирішуються за допомогою правильно організованого графіка проходження маршруту із дотриманням оптимального режиму фізичних навантажень і активного відпочинку, використання позитивного впливу природних факторів на всі функції організму, дотримання правил особистої й суспільної гігієни. Вирішення спортивних завдань у туризмі сприяє створенню бази загальної фізичної підготовленості та спеціальної фізичної підготовленості для участі в змаганнях з туристської техніки.

Здоров'я не означає просто відсутність хвороб: це позитивне, життєрадісне виконання обов'язків, яке життя покладає на людину. Цьому відповідає і правило, прийняте Всесвітньою організацією охорони здоров'я: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб, або фізичних вад». Проблеми руху і здоров'я мали велику актуальність ще в Давній Греції та Римі. Так, грецький філософ Аристотель (IV ст. до н.е.) висловив думку про те, що ніщо так сильно не руйнує організм, як фізична бездіяльність. Гіппократ писав: «Гармонія функцій є результатом правильного відношення суми вправ до здоров'я даного суб'єкта». Давньоримський лікар Гален в своїй праці «Майстерність повертати здоров'я» писав: «Тисячу і тисячу раз повертав я здоров'я своїм хворим за допомогою вправ» [3, с. 8].

Туризм є одним із важливих засобів гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я, залучення широких мас населення до занять фізичною культурою.

Туризм – це різносторонній виховний засіб для розвитку духовних і фізичних сил, формування характеру й оволодіння життєво необхідними навичками та вміннями.

Під час подорожей туристи знайомляться з природними багатствами, історичними й архітектурними пам'ятками, визначними місцями, творами мистецтва й народною творчістю.

В умовах походу доводиться переборювати природні труднощі та перешкоди, з якими неминуче пов'язана будь-яка подорож – по рівнині чи в горах, здійснювана пішки чи на лижах, на човні чи велосипеді. Успішне подолання цих труднощів неможливе без згуртованості й дружби учасників походу [1, с. 6].

Туризм є одним із засобів всебічного розвитку й виховання, тому що під час подорожей туристи вивчають природні особливості місцевості й ресурси корисних копалин, збирають колекції для краєзнавчих музеїв. Туризм сприяє естетичному вихованню, розвиває почуття прекрасного.

Туристські подорожі доступні для різних верств населення і є складовою частиною системи фізичного виховання. Під час подорожей учасники загартовують свій організм, розвивають силу, спритність, витривалість, набувають навичок похідного життя, необхідних в практичній діяльності й

побуті.

Регулярні заняття різними видами фізичної культури, спорту, туризму позитивно впливають на основні фізіологічні показники, про що свідчать такі показники:

Таблиця 1

Фізіологічні показники молоді при занятті туризмом

Фізіологічні показники	Максим ЧСС поштовхів на хв.	Систолічний об'єм крові, мл	Хвилинний об'єм крові	Об'єм вентиляції легенів	Максимальна потреба кисню, л/хв.
Нетреновані туристи	160-180	110-130	20	50-70	2,5-3
Треновані туристи	200	150-200	35-40	100-150	5-6

Показники цієї таблиці переконливо свідчать, що зниження фізичних навантажень, фізична інертність, малорухомих спосіб життя, створюють передумови для порушення обміну речовин, розвитку повноти, атеросклерозу та інших хвороб. Це, в свою чергу, прискорює природний процес виснаження організму, призводить до передчасного старіння і розвитку незворотних процесів [1, с. 7].

Наукою доведено, що здоров'я людини тільки на 10-15% залежить від діяльності лікарів, на 15-20% – від генетичних факторів, на 20-25% – від стану навколишнього середовища і на 50-55% – від умов і способу життя. Поняттю здоров'я американський медик Г. Сігеріст дав таке визначення: «Здоровою може вважатися людина, яка відрізняється гармонійним розвитком і добре адаптована до оточуючого навколишнього її фізичного і соціального середовища». Воістину найбезжалісним вбивцею людей є ішемічна хвороба серця, хоча всього 100 років назад її практично не було. Тепер же вона та тісно пов'язані з нею інсульти спричиняють практично близько половини всіх смертельних випадків у високо розвинутих країнах. Наприклад, у США інфаркти щорічно трапляються в 1,25 млн. жителів [3, с. 8].

Кровоживлення серця під впливом тренування поліпшується за рахунок утворення допоміжних розгалужень кровоносних судин, більш густої сітки капілярів. Частота пульсу являє собою важливий показник стану серцево-

судинної системи. У тренуваних туристів ЧСС у спокої становить 50-60 поштовхів на хв. замість 70-80 поштовхів на хв.

Важливим показником функції дихальної системи є легенева вентиляція, у нетренуваних дорослих вона становить 6000-8000 см³, тобто 6-8 літрів, у тренуваних туристів 150-190 л на хв.

Наведене переконує, що постійні тренування та турпоходи оздоровлюють організм, підвищують його функціональні можливості і працездатність, забезпечують оптимальний розвиток і формування організму, уповільнюють старіння.

На туристському маршруті в роботу утягуються всі основні групи м'язів кінцівок і тулубу. Винятково благотивно впливає туризм на серцево-судинну, дихальну і нервову системи. Тривале перебування в умовах походу сприяє загартовуванню організму, підвищує його опірність зовнішнім впливам, різноманітним захворюванням [1, с. 8].

При русі по пересіченій місцевості працюють м'язи рук, ніг, тулуба, високі вимоги ставляться до діяльності органів кровообігу і дихання. Лише правильно організоване передпохідне тренування зробить подорож святом.

Оздоровчий аспект туризму полягає в позитивному впливі на організм людини факторів природи в сполученні з загальнозміцнюючою м'язовою діяльністю. Інтенсивність м'язової діяльності визначається станом здоров'я й фізичної підготовки учасника походу, що зумовлює вибір засобу пересування, темп, тривалість подорожі тощо. Для оздоровлення застосовують найбільш поширені прикладні види активного туризму – пішохідні, на лижах, водні, велосипедні походи й мандрівки, прогулянки й екскурсії, причому на учасників, як правило, припадає загальне (від помірнього до значного) фізичне навантаження. Це зміцнює й тренує організм людини. Досягається значний оздоровчий ефект: розвиваються та зміцнюються серцево-судинна й дихальна системи, поліпшується травний процес, підвищується обмін речовин, зміцнюється опорно-руховий апарат. Регламентоване пересування пішки, на лижах, на веслах і парусних суднах, на велосипедах у різних погодних умовах, рельєфі місцевості, подолання перешкод, перенесення вантажу – розвивають силу, витривалість, спритність, швидкість реакції тощо.

Регулярні заняття різноманітними видами спорту, туризму значно покращують морфо-функціональні, психофізіологічні та інші головні показники міцного здоров'я і гармонійного розвитку людини. Тож здоров'я повинно стати для різних вікових груп населення, і особливо для підростаючого покоління, одним з найважливіших завдань серед багатьох цінностей сучасної людини.

Оздоровчо-спортивний туризм є ефективним засобом фізичного оздоровлення людини, виховання цивілізованого ставлення до природного середовища та культурно-історичної спадщини. Поєднуючи в собі найбільш ефективні оздоровчі види рекреаційної діяльності, це найдешевший та

найдоступніший вид туризму для всіх категорій населення [2, с. 112].

Оздоровчо-спортивний туризм – найбільш багатогранна форма активного відпочинку людини, запорука її гармонійного розвитку.

На нашу думку, головна особливість туризму полягає в тому, що він, на відміну від більшості інших видів спорту, не вимагає відносно великих матеріальних витрат, так як, по-перше, розвивається в існуючому навколишньому середовищі і не вимагає значних капіталовкладень для підготовки та проведення туристсько-спортивних масових заходів та зведення спеціальних споруд для їх проведення, по-друге, матеріально-технічне та організаційне забезпечення зазначених заходів в значній мірі здійснюється силами і засобами самих туристів, по-третє, вже склалася і діє громадська система підготовки та підвищення кадрів, яка з мінімальними витратами з боку держави може і надалі ефективно функціонувати.

Туризм є невід’ємною складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту і спрямований на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом її залучення до участі у походах та змаганнях з туризму. Туризм є важливим засобом сприяння підвищенню соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Використання туристичних походів, як найбільш дійових чинників системи фізичного виховання, є важливою умовою реалізації завдань оздоровлення молоді. В цілому результати проведеного дослідження підкреслюють значимість і ефективність проведення туристичних походів із молоддю, що сприяє суттєвому підвищенню рівня їх фізичної підготовленості і зміцненню здоров’я.

Список використаних джерел

1. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посібник для закладів освіти / В. Д. Дехтяр. – Київ ун-т туризму, економіки і права: Науковий світ, 2003. – 203 с.
2. Тіхоміров А. І. Організація краєзнавчо-туристичної роботи: навч.-метод. посібник для закладів освіти / А. І. Тіхоміров. – Миколаїв : Іліон, 2016. – 189 с.
3. Тіхоміров А. І., Тупеев Ю. В. Реабілітація студентів після спортивних травм і захворювань: монографія / А. І. Тіхоміров, Ю. В. Тупеев. – Миколаїв : Іліон, 2019. – 384 с.
4. Рубан В. Ю. Дитячий туризм як засіб підвищення рухової активності / В. Ю. Рубан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк. – 2017. – № 1(37). – С. 72–76.

*Слободський Б. С.,
студент 383 групи
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
Науковий керівник:
Слободський Ю. С.,
викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв*

СУЧАСНІ НАПРЯМИ ТА МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ

Входження України у світовий освітній простір, зокрема Болонський процес, вимагає пошуку нових напрямів у розбудові сфери професійної освіти. Одним із таких напрямів сьогодні є саме фізична терапія, ерготерапія, що є дещо більшим і ґрунтовнішим, аніж просто діяльність. В її основі лежить саме поняття «занятість», яке відрізняється від звичайної діяльності сенсом, метою, культурним і соціальним змістом, що є індивідуальними для кожної особи. Саме повсякденна занятість створює засоби, на основі яких триває фізичний, когнітивний, соціальний та емоційний розвиток людини, формуючи її внутрішній світ і ставлення до інших, що, своєю чергою, відображається в поведінці й інтересах людини.

Ерготерапія (occupational therapy) – це професія, спрямована на повернення людини до повсякденної діяльності та суспільного життя з урахуванням при цьому її особистих потреб і бажань. Слово «*occupation*», яке використовується в англійській мові, походить від латинського «*occupatio*», що в перекладі означає «занятість» і передає спрямованість на те, щоб людину «зайняти або захопити».

Засоби і методи реабілітації підбираються і дозуються залежно від періоду травми, тяжкості, локалізації і взаємного розташування ушкоджень, від яких залежить стан життєдіяльності, від методу фіксації кісток, а також від стадії загоєння перелому. Провідне місце займає можливість повернення до праці і соціальної інтеграції. Для реабілітації хворих з травмою використовуються медикаментозний, психологічний і фізичний методи.

Невід'ємною частиною системи реабілітації постраждалих є лікувальна фізична культура та механотерапія (здійснюється за допомогою різних пристроїв та апаратів).

Фізичні вправи – один з основних засобів реабілітаційного впливу. Серед пасивних фізичних вправ виділяються ідеомоторні і аутогенні вправи, засновані на рефлекторній відповіді м'язів травмованого сегмента тіла на уявне представлення про будь-який руховий акт. Аутогенні вправи відносяться до елементів аутогенного тренування і також представляють собою рефлекторну розслаблюючу або тонізуючу м'язову відповідь під

впливом самонавіювання. Ці види вправ особливо показані постраждалим з великими гіпсовими пов'язками або хворим, які змушені тривалий час дотримуватися постільного режиму.

Ідеомоторні вправи – посилення подумки імпульсів до уражених м'язів та суглобів, тобто уявне виконання рухів, які хворий не здатний виконати самостійно.

Аутогенне тренування – метод, який використовується з метою психологічного, нервового і м'язового розслаблення та покращення картини світогляду шляхом частого повторення спеціальних оптимістично-мобілізуєчих формул.

Серед активних фізичних вправ на лікувально-реабілітаційному етапі використовуються полегшені, за допомогою зусиль фахівця – ерготерапевта, блокові конструкції, лямки, підставки, упори тощо. Особливе значення має навчання ізометричній гімнастиці для збереження м'язового тону в іммобілізованому сегменті, а також в м'язах тулуба при тривалому постільному режимі. До лікування також відносять гідростатичне тренування, яке здійснюється шляхом почергового підняття верхньої та нижньої кінцівок в високе положення послідовно на 5, 10, 15, 30 хв.

Ерготерапія допомагає в відновлюванні не окремих рухових функцій, а життєвих навиків, використовуючи при цьому засоби і прийоми компенсації. Прийоми ерготерапії застосовуються хворими з травмою при виконанні поворотів в ліжку (в тому числі з використанням блокових пристроїв і тяг) і особливо при вставанні. Щоб підняти хворого з ліжка на ноги в перший раз, необхідна участь двох фахівців - ерготерапевтів і обов'язково лікаря, що лікує.

З метою проведення ефективного реабілітаційного втручання з дітьми з розумовою відсталістю необхідна рання діагностика відхилень у їх психічному та фізичному розвитку. Водночас, якою б не була причина розумової відсталості дитини, якою б не була важкою хвороба її нервової системи (навіть якщо хвороба прогресує), разом з її розпадом обов'язково спостерігається і розвиток, але при різних ураженнях нервової системи він буде проходити по-різному.

Всі фізичні якості, пов'язані з рухливістю нервових процесів (координація, сила, швидкість), у розумово відсталих дітей відстають у розвитку у порівнянні з нормою відповідно до віку дитини. Всі фізичні якості, які не тісно зв'язані з рухливістю нервових процесів (гнучкість, витривалість), розвиваються за віком дитини та наближаються до норми. Навички, зв'язані з точністю, швидкістю, рівновагою, силою, у розумово відсталих дітей формуються довше.

Отже, рівень рухової недостатності при різних клінічних формах олігофренії залежить від багатьох факторів: місця ураження мозку, рівня інтелекту тощо. Психомоторика відображає особливості стану кіркового рівня організації рухів, загальмовує прояв підкорково-спинальних

автоматизмів. На цьому фоні виступає недостатність церебральних рівнів з клінікою рухової недостатності. Недостатність виявляється в порушенні регуляції м'язового тону з підвищенням або зниженням тонічних рефлексів, які призводять до затримання в незручній позі, нездатності втримувати кінцівку в певному положенні, недостатності пластичних рухів.

Тому, в реабілітації дітей з розумовими вадами можуть бути використані різноманітні засоби фізичної терапії, але вони повинні бути обов'язково правильно підібрані з урахуванням корекційно-компенсаторних завдань та особливостей контингенту дітей. Наприклад, основними завданнями фізичної терапії дітей з розумовою відсталістю легкого ступеня є створення умов для правильного фізичного розвитку дитини; корекція функцій дихальної та серцево-судинної системи; покращення координації та формування навичок орієнтування у просторі; формування навичок мимовільного напруження та розслаблення м'язів; нормалізація всіх функцій організму дитини; збільшення її загального тону організму.

Так, в роботі зі здоровими дітьми спеціально не виділяють вправи на включення в рухи, на координацію, які безпосередньо діють на вестибулярний апарат. Адже відомо, що будь-яка фізична вправа в тій чи іншій мірі використовується з такою метою. Але у дітей з розумовими вадами присутні значні дефекти при включенні в рухову діяльність, координацію рухів та збереження рівноваги, тому відновлювати їх за допомогою лише загальних вправ є досить складним завданням.

Слід зазначити, що окрім кінезіотерапії використовують методіку сегментарно-рефлекторного та точкового масажу, частіше для надання седативного ефекту та нормалізації діяльності основних систем організму. Вплив на біологічно активні точки організму дитини при проведенні точкового масажу заспокоює вегетативну нервову систему, усуває біль, нервову та м'язову напругу (седативна методика) та впливає на діяльність інших органів і систем.

Дітям з розумовою відсталістю вкрай важливими є спеціально організовані заняття, спрямовані на корекцію і розвиток рухової сфери. Для цього можна використовувати різне ігрове та спортивне обладнання, ігрові предмети для розваг або спорту (тренажерні пристрої, спортивні комплекси, гірки, батути, м'ячі різних розмірів, гімнастичні палиці, балансири та ін.)

Для соціальної інтеграції дітей з розумовою відсталістю вагомою та необхідною часткою успішного відновлювального процесу є ерготерапія. На сучасному етапі дана складова вирішується завдяки мультидисциплінарній команді, виробленню єдиної стратегії дій та постановці пацієнтоорієнтованих цілей.

Адже, реалізація мультидисциплінарного підходу передбачає застосування фізичної терапії та ерготерапії на основі МКФ (Міжнародної класифікації функціонування та обмежень життєдіяльності і здоров'я). Як відомо, структура МФК складається з факторів функціонування та

обмежень життєдіяльності (структура, функції, активність, участь) та контекстуальних факторів (особистісні фактори і фактори навколишнього середовища). МКФ є необхідним інструментом документування характеристик обмеження, визначення профілю функціонування дитини з розумовою відсталістю і визначення пріоритетних реабілітаційних напрямків і стратегій раннього втручання.

Отже, ерготерапевтичне обстеження дітей з розумовою відсталістю має свій алгоритм, дотримання якого дозволяє правильно ставити цілі та здійснювати відповідне втручання. В ерготерапевтичній роботі з дітьми з розумовою відсталістю легкого ступеня використовуються, в першу чергу, вправи, які направлені на тренування пам'яті, уваги та мислення, різноманітні ігри (в тому числі з предметами) і терапевтичні вправи.

Під час виконання ерготерапевтичних вправ та ігор для розвитку дрібної моторики застосовується різноманітний інвентар: природний матеріал (камінці, шишки, мушлі, жолуди, насіння, квасоля), стрічки, дрібні іграшки та ін. Заняття з дітьми з розумовою відсталістю дозволяють розвивати координацію рухів верхніх кінцівок і тренувати дрібні м'язи пальців. Перевага таких вправ у порівнянні з іншими видами дитячої діяльності (малюванням, ліпленням, аплікацією тощо) полягає в можливості за потреби одночасного тренування обох верхніх кінцівок. Також допоміжним засобом щодо вдосконалення дрібної моторики є вправи з м'ячами різного діаметру і самомасаж.

Застосування засобів фізичної терапії та ерготерапії сприяють організації поведінки дитини; розвитку здібності до комунікативної взаємодії; навчанню навичкам самообслуговування; зменшенню негативних проявів розумової відсталості; посиленню психічної активності дитини; навчанню проводити вільний час у різний спосіб; підготовці до навчання.

Список використаних джерел

1. Актуальна неврологія (Обрані лекції) / О. В. Ткаченко, О. В. Новікова, В. В. Оржешковська [та ін.]; за ред. проф. О. В. Ткаченко. – К.: Атіка, 2012. – 96 с.
2. Вержиховська О. М. Теорія і спеціальна методика виховання дітей з особливостями інтелектуального розвитку: навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський: ТОВ Друкарня Рута, 2013. – 372 с.
3. Швесткова Ольга, Свєцена Катержина та кол. Ерготерапія: підручник. Київ, Чеський центр у Києві, 2019. – 280 с.
4. Бойчук Т. В. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т. В. Бойчук, М. Г. Аравіцька, О. С. Левандовський, Л. І. Войчишин. – Луцьк: ЗУКС, 2014. – 240 с.
5. Дідоха І.В., Аравіцька М.Г. Вплив засобів фізичної терапії на рівень кінезіофобії, соматичні маркери саркопенії та показники ризику падіння у

осіб похилого віку з хворобою Паркінсона. Art of Medicine. 2021, 2 (18), 50-58.

6. Vora AJ, Doerr KD, Wolfer LR. Functional anatomy and pathophysiology of axial low back pain: disc, posterior elements, sacroiliac joint, and associated pain generators. Phys Med Rehabil Clin N Am. 2010; 21: 679–709

УДК 796.011.3-057.875(043.2)

*Стоценко В. О.,
студентка 187 групи
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
Науковий керівник:
Біла А. А.,
старший викладач кафедри
медико-біологічних основ спорту
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв*

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ

Актуальність використання технологій у фізичному вихованні полягає в тому, що сучасний світ надзвичайно змінився під впливом технологічного прогресу. Студенти та молодь на сьогоднішній день більше часу проводять перед електронними пристроями, а це може впливати на їхню фізичну активність та загальний стан здоров'я. Використання технологій у фізичному вихованні може вирішити ці проблеми та зробити процес більш привабливим та ефективним для студентів. Основні аргументи для актуальності цієї теми включають: зміни в способі життя студентів, забезпеченні мотивації, можливості індивідуалізації.

Мета дослідження полягає в докладному аналізі та оцінці впливу використання сучасних технологій на процес фізичного виховання студентської молоді. Для досягнення цієї мети передбачаються такі **завдання**:

1. аналіз сучасного стану фізичного виховання студентської молоді, вивчення переваг та обмежень технологічних рішень в фізичному вихованні;
2. розробка та впровадження інноваційних підходів до фізичного виховання;
3. аналіз впливу технологій на функціональний стан студентської молоді;

4. формулювання рекомендацій та висновків.

Ці завдання допоможуть досягти мети дослідження і зробити внесок у покращення фізичного виховання студентської молоді з використанням сучасних технологій.

Зокрема, до переваг використання сучасних технологій у фізичному вихованні можна віднести:

1. Збільшення мотивації: Інтерактивні ігри та додатки можуть створювати змагальний дух і стимулювати студентів до активної участі у фізичних заняттях.

2. Індивідуалізація: Технології дозволяють створювати індивідуальні тренувальні програми, які враховують потреби та рівень підготовки кожного студента.

3. Збільшення доступності: Віртуальні заняття та онлайн-ресурси можуть зробити фізичне виховання доступним для студентів у будь-якому місці та часі.

4. Відстеження прогресу: За допомогою портативних пристроїв та програмних додатків можна відстежувати фізичну активність та здоров'я студентів, що допомагає вдосконалювати їхні тренувальні програми.

5. Більш різноманітні заняття: Віртуальна реальність (VR) та розширена реальність (AR) можуть додати елементи візуалізації та веселощів до фізичного виховання.

6. Підвищення інтересу: Використання сучасних технологій може зробити фізичне виховання більш цікавим та привабливим для молоді, особливо для тих, хто звик до цифрового середовища [1].

Слід зазначити, що мобільні додатки та онлайн-ресурси використовуються для планування та ведення тренувальних програм:

Планування тренувань: Мобільні додатки дозволяють тренерам та викладачам створювати і керувати тренувальними програмами, враховуючи індивідуальні потреби та мети студентів.

Моніторинг прогресу: За допомогою додатків можна вести облік прогресу студентів, слідкувати за їхніми досягненнями та вчасно коригувати тренувальні плани.

Поставлення і досягнення цілей: Мобільні додатки можуть допомагати студентам встановлювати фітнес-цілі, відстежувати їх досягнення та надихати на подальший прогрес.

Навчальні ресурси: Онлайн-ресурси та додатки можуть надавати доступ до інструкцій, відеоуроків, статей та інших матеріалів, які допомагають студентам покращити свої навички та знання в області фізичної активності.

Перспективним є використання віртуальної реальності (VR) та розширеної реальності (AR) у фізичному вихованні:

Симуляція середовища: VR дозволяє створювати віртуальні спортивні та фізичні середовища, де студенти можуть вправлятися та набувати практичний досвід.

Мотивація та залучення: Використання VR і AR може робити заняття більш цікавими та захопливими, стимулюючи студентів до більш активної участі.

Об'єктивна оцінка: VR та AR можуть надавати об'єктивні дані щодо виконання рухів та техніки, що сприяє поліпшенню навичок.

Розвиток реакційних навичок: VR може бути використана для тренування реакційних навичок та координації.

Зокрема, для аналізу фізичної активності та здоров'я застосовується моніторинг й збір даних за допомогою портативних пристроїв (wearables):

Вимірювання фізичної активності: Портативні пристрої відстежують кількість кроків, витрату калорій, призначення та інші показники фізичної активності.

Спостереження за серцевим ритмом: За допомогою деяких портативних пристроїв можна здійснювати моніторинг серцевого ритму та інші показники здоров'я.

Аналіз сну: Деякі wearables можуть слідкувати за якістю та тривалістю сну, що є важливим для фізичного відновлення.

Персоналізовані рекомендації: На основі зібраних даних, портативні пристрої можуть надавати персоналізовані рекомендації щодо тренувальних програм і режиму фізичної активності.

Мотивація та відстеження цілей: Портативні пристрої можуть допомагати студентам встановлювати фітнес-цілі та відстежувати їх досягнення.

Попередження травм: Деякі wearables можуть аналізувати рухи та навіть надсилати сповіщення про незвичайні рухи, що може сприяти попередженню травм.

Інтеграція цих портативних пристроїв у фізичне виховання дозволяє збирати об'єктивні дані про фізичну активність та здоров'я студентів, що сприяє збалансованому та ефективному підходу до тренувань та збереженню здоров'я [2, 3].

Використання сучасних технологій у навчанні та тренуваннях може суттєво покращити якість та ефективність цих процесів. Зокрема, індивідуалізація тренувальних програм, гейміфікація та взаємодія через відеоконференції та онлайн-платформи можуть сприяти покращенню мотивації, результатів та загального досвіду учнів і спортсменів.

Для досягнення успіху в цих зусиллях важливо активно збирати та аналізувати дані, щоб отримати об'єктивну інформацію про вплив технологій. Порівняння результатів з використанням технологій і без них допомагає визначити, чи досягнуті поставлені цілі та чи потрібні подальші покращення.

У підсумку, інтеграція технологій в навчання та тренування може покращити результати і забезпечити більшу доступність та ефективність

цих процесів для учнів та спортсменів. Регулярний аналіз даних допоможе вдосконалювати цей підхід та відстежувати прогрес.

Список використаних джерел

1. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2010. № 2 (10). – С. 50-54.

2. Грушевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 3. – С. 19-24.

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

УДК 796.5+612

*Тіхоміров Д. А.,
студент 187 групи
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
Науковий керівник:
Тіхоміров А. І.,
доцент кафедри медико-біологічних основ спорту
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв*

ТУРИЗМ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Сучасні умови навчальної діяльності у ВНЗ ставлять підвищені вимоги до стану здоров'я студентів, які, вступаючи в самостійне життя, відчувають великі навчальні та психологічні навантаження. Усе це негативно позначається на їхньому фізичному й функціональному стані організму. Проблема низького стану здоров'я сучасної молоді має яскраво виражений характер. Низький рівень здоров'я серед студентської молоді першочергово вимагає неухильних дій щодо його покращення [2, с. 27].

Туризм є одним з найбільш масових видів спорту. Він має багатотисялітню історію і традиції, які містять не тільки спортивну складову, але й особливий світ сприйняття любителів пригод, а також незвичайний спосіб життя. Спортивний туризм включає в себе безліч різноманітних напрямків: піший, водний, кінний, велосипедний, гірський (в тому числі альпінізм),

спелеологічний, лижний.

Рафтинг – це захоплюючий спуск по річках, включаючи Чорний Черемош (Черемош, Десна, Південний Буг, Дністер, Рось, Тетерів), уздовж самих мальовничих берегів, по гірських бурхливих річках на надувних судах. Рафтинг в Україні тільки починає розвиватися. І як наслідок багато фірм пропонує програми рафтингу. На рафтах в Україні здійснюється тільки близько 10% сплавів (рафтинг більш популярний на закордонних курортах). У нас для сплавів використовують в основному спеціальні катамарани і байдарки.

Сплави по річках досить часто поєднують з різними екскурсіями і зупинками в цікавих туристичних місцях, що робить сплави ще більш цікавими і захоплюючими і додає до всіх принад водних походів ще й екскурсійний елемент. І таких місць досить багато, наприклад найвідоміші – це Хотинський замок на Дністрі або Бакотський монастир, руїни Губського замку на Случі і Батурицька фортеця на Сеймі і ще безліч різних природних і архітектурних пам'яток зустрічається на річках України.

Пішохідні туристичні походи можна проводити в усіх регіонах України. Одночасно слід зазначити, що територія України, за винятком Українських Карпат, має рівнинний рельєф і на ній майже відсутні природні перешкоди, які зумовлюють категорію складності пішохідних маршрутів. Тому в більшості регіонів України можна здійснювати походи лише до 1 категорії складності, а походи 2 і 3 категорії – тільки в Карпатах.

Плануючи походи Карпатами, слід пам'ятати, що тут є території, відведені під природоохоронні об'єкти (Карпатський біосферний заповідник, природні національні парки, заповідники та ін.), для проходження яких необхідно одержати дозвіл у відповідних установах та дотримуватися певних правил поведінки.

Україна має достатньо густу річкову систему та значну кількість річок, придатних для проведення водних туристичних походів як і на розбірних, так і на надувних плавзасобах різних класів. Річок довжиною понад 100 км в Україні 123, великих річок (довжина яких більше 500 км) – 14.

Дайвінг в Україні розвинений слабо. За оцінками фахівців, акваторія Чорного моря, що належить Україні, для світового дайвінг – туризму може представляти не менший інтерес, ніж популярні нині у дайверів курорти Хургада і Мальта. Відомий американський дослідник і дайвер Роберт Баллард, що знайшов затонулий «Титанік», вважає, що в цьому сенсі Чорне море – найцінніше в світі. Ніде більше немає такої кількості затонулих кораблів, останків підводних міст, археологічних об'єктів, які закарбували сліди історії з часів античності до другої світової війни.

Спелеологія, як сучасне поєднання науки, спорту і туризму, сформувалася на теренах України на початку 60-х років минулого сторіччя. На даний момент в Україні відкрито вже далеко за тисячу печер і гротів. Переважна більшість з них знаходиться на Поділлі (в основному в

Тернопільській області).

Велосипедний туризм в Україні отримав популярність завдяки популяризації самого велосипеда як екологічного і дуже зручного виду транспорту. Тим більше, якщо не враховувати вартість самого велосипеда, то це один із самих доступних на сьогоднішній час видів туризму. Але які б великі не були переваги, велосипедний туризм в Україні не отримав би такої популярності, не будь українські степи, гори і ліси такими сприятливими для цього виду відпочинку .

Карпати можуть запропонувати велотуристам найбільш складні маршрути. Тут в основному піщано-гравійні дороги, їх стан і складність сильно залежить від пори року. Навесні, коли тане сніг або восени при рясних опадах карпатські дороги перетворюються на дуже складні, практично непрохідні ділянки маршрутів. Однак пізньою весною, влітку або ранньої осені в Карпатах може насолодитися від велоподорожі навіть початківець велосипедист.

Закарпаття і Центр України приваблює досить хорошими дорогами та наявністю безлічі красивих історичних пам'яток архітектури. Можна організувати багатоденну швидкісну велоподорож і об'їхати все Закарпаття або більшу частину Центру України. Наприклад, велосипедний маршрут з Києва до Львова через Житомирську, Хмельницьку, Тернопільську області істотно розширить кругозір туриста в області історії країни і буде насичений багатством і різноманітністю тутешньої природи. Веломаршрут між Ужгородом та Мукачево з відвіданням численних природних печер буде корисний і любителям старовини, і шанувальникам дикої природи.

Мабуть, основною складністю розвитку цього виду спорту є тривалість і протяжність маршрутів, різноманітність і кількість природних перешкод, що зустрічаються на шляху. Багатоденні проходять за маршрутами, які відносяться до 5-ї категорії складності. Подібні походи, як правило, проходять за сприяння туристичних і спортивних клубів, колективів фізкультури, рад спортивних товариств. В якості засобу для цілорічного тренування туристів застосовуються так звані походи вихідного дня, а також змагання з різних туристичних технік.

Нерідко практикується комбінований спортивний туризм, коли на одному маршруті мандрівникам доводиться долати перешкоди, властиві його різним видам. Така форма змагань отримала назву туристичне багатоборство. Спортивний туризм зазвичай є груповим, як правило, до складу команди входить 5-10 чоловік

Робота в команді розвиває почуття взаємодопомоги та взаємовиручки, дисципліну, необхідність передачі досвіду і знань.

У спортивному поході кожен учасник команди повинен виконувати свою роль. Тому задалегідь, за спільною домовленістю всім присвоюються різні посади. Наприклад: капітан, медик, штурман, завідувачі господарством і спорядженням, механік, метеоролог, скарбник, літописець-фотограф та

інші. У малих групах одна людина, як правило, поєднує кілька посад. Досвідчені туристи володіють навичками, необхідними для кожної посади і в будь-який момент можуть замінити хворого товариша.

Туризм включає в себе елементи відпочинку і спорту, тому даний вид активного відпочинку прийнятний, захоплюючий і дуже корисний. Цей вид дозволяє в нашій країні є найбільш доступним для найширшого кола людей. Даний спорт славиться великою офіційною історією, багатими традиціями. Крім того, його по праву можна назвати одним з найбільш народних, адже важко знайти людину, яка жодного разу в житті не ходила хоча б в одноденний похід і не долала відстані.

Згідно з енциклопедичним визначенням, здоров'я – це природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (успадкованих і набутих) та соціальних чинників [4, с. 119].

Останні мають настільки важливе значення для підтримання стану здоров'я або виникнення і розвитку хвороби, що у преамбулі до статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів». Однак настільки широке соціологічне визначення здоров'я є дещо суперечливим, оскільки соціальна повноцінність людини не завжди збігається з її біологічним станом.

Освітній процес у вищій школі передбачає не тільки навчання і виховання, але й оздоровлення студента. Саме здоров'я значною мірою визначатиме стан населення України у XXI столітті. Вже ніхто не сперечається з тим фактом, що сьогодні обсяг освіти перевищує всі допустимі норми сприйняття та характеризується неможливістю повноцінного засвоєння студентом обсягу знань, який весь час зростає. Великі обсяги інформації, які потрібно запам'ятати молодій людині, негативно впливають на її творчі здібності та здоров'я. Неправильний спосіб життя створює підґрунтя для прояву генетично закладених ендогенних факторів ризику захворювань внутрішніх органів [1, с. 584]. Саме тому усунення або зменшення впливу екзогенних факторів, які сприяють їхньому розвитку (гіподинамія, нерациональне харчування, паління, зловживання алкоголем, психосоціальні стреси), є одним із провідних напрямів виховної роботи зі студентами.

Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартовування, раціональне харчування тощо. Раціональний режим праці та відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя [5, с. 7].

Заняття туризмом дають змогу виконувати норми здорового способу життя. Туристська діяльність є потужним засобом оздоровлення і фізичного

розвитку молоді. Оздоровчо-спортивний туризм – вид діяльності, що завдяки подорожам та походам із різних видів туризму спрямований на збереження здоров'я студентської молоді.

Усі види оздоровчо-спортивного туризму відповідають сутності збереження здоров'я. Вони забезпечують активні соціальні контакти з природними ресурсами, сприяють розвитку пізнавальної та рухової діяльності, корисному проведенню відпочинку, покращенню фізичного й психічного стану в цілому [5, с. 7]. Залучення якнайбільшої кількості молоді до занять оздоровчо-спортивним туризмом допоможе в збереженні здоров'я студентства.

Заняття туризмом істотно підвищує обсяг рухової активності студентів і, як наслідок, рівень їхньої фізичної підготовленості достовірно підвищується. У студентів під впливом туристично–краєзнавчої роботи формуються правильне ставлення до фізичних навантажень у їхньому режимі життя, прагнення до їх регулярності. Робота студентів у секціях туризму позитивно впливає на рівень їхнього здоров'я, зменшується кількість простудних захворювань.

Спортивний туризм спрямований на збереження здоров'я студентської молоді. Оздоровчий вплив активного туризму на людину справляється не тільки за рахунок фізичної активності, існує багато інших аспектів, які заслуговують на увагу. До таких слід віднести загартовування, чіткий режим, міцний сон, характер і режим харчування, корисне стомлення, нервово–психологічне розвантаження тощо. Загартовування в туристичному поході здійснюється простими, всім відомими засобами – сонячні, повітряні ванни, купання та інші гігієнічні процедури [3, с. 73].

Список використаних джерел

1. Белікова Н. О. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності: теорія та методика : [монографія] / Белікова Наталія Олександрівна. – К. : ТОВ «Козарі», 2012. –584 с.
2. Болотин А. Э. Педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов / А. Э. Болотин, В. В. Бакаев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – №. 1 (107). – С. 24–28.
3. Воронов М. П. Вплив занять туризмом на рівень фізичної підготовленості студентів / М. П. Воронов, В. В. Шадріна, С. В. Курячий // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112, т. 1. – С. 71–74.
4. Гончаренко Н. А. Вплив фізичного навантаження на організм студентської молоді в умовах піших туристичних походів / Н. А. Гончаренко // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. – № 3. – Бердянськ : БДПУ, 2007. – С. 117–120.

5. Гаца О.О. Перспективи туризму як засобу розвитку здоров'я та безпеки суспільства / О.О. Гаца, А.О. Змійов // Туризм: Теорія і практика. – 2005.– №1. – С.7.

УДК 379.851

*Тіхоміров Д. А.,
студент 187 групи
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
Науковий керівник:
Біла А. А.,
старший викладач кафедри
медико-біологічних основ спорту
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв*

ТУРИСТИЧНИЙ ТА КУРОРТНО-РЕКРЕАЦІЙНИЙ КОМПЛЕКС МИКОЛАЇВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Туризм є складною системою, в якій тісно поєднанні інтереси багатьох галузей екології, економіки, культури, зайнятості населення, безпеки та розвитку туристичної інфраструктури. Саме туристична індустрія виступає потужним соціально-економічним й політичним чинником, що визначає розвиток економіки та політику багатьох країн і регіонів світу. На сьогоднішній день розвиток туризму являється неперспективним, спостерігається різкий спад туризму України на європейській арені. Туризм може і повинен стати сферою реалізації ринкових механізмів.

Метою статті є дослідження стану рекреації в Миколаївській області, визначення перспектив розвитку туризму в регіоні.

Рекреаційний туризм відіграє важливу роль у фізичній реабілітації та загальному самопочутті людей. Він визнаний одним із найприбутковіших видів туризму, і деякі країни відомі завдяки розвинутому рекреаційному туризму. Здоров'я завжди є найважливішим, і багато людей готові інвестувати в нього значні кошти.

Туристи часто обирають готельні комплекси та санаторії з багатофункціональними оздоровчими послугами над готелями стандартного типу. Деякі навіть готові подолати важкі маршрути, якщо це допоможе покращити їхнє фізичне та психічне здоров'я.

Створення рекреаційних зон вимагає наявності природних ресурсів, таких як флора і фауна, мінеральні джерела, водні об'єкти, а також історичні і культурні об'єкти. Рекреаційний туризм охоплює як оздоровчу, так і пізнавальну складову відпочинку.

Миколаївська область має щасливий обласний природний спадок, який дозволяє розвивати обидва типи рекреаційного туризму.

Миколаївська область знаходиться на степовому півдні України, що характеризується лагідними сонячними днями. Її унікальне географічне положення, яке визначається сусідством із чотирма областями – Херсонською, Одеською, Кіровоградською та Дніпропетровською, оточенням із півдня теплими водами Чорного моря, сприятливим помірно-континентальним кліматом, сприяє як економічному, так і природно-рекреаційному та туристичному розвитку.

Територія даної області є рівниною, яка нахилиється в південному напрямку. Більша частина області розташована в Причорноморській низовині. На півночі області можна знайти Подільську височину і Придніпровську височину. У цій області перетинається багато річок, більше 10 км в довжину, включаючи головну ріку - Південний Буг, а також її притоки, такі як Інгул, Інгулець, Кодима, Чичиклія, Синюха, Мертвовод і Гнилий Єланець. Крім того, на території області можна знайти 12 невеликих водосховищ і 128 ставків.

Клімат Миколаївської області помірно-континентальний з м'якою малозасніженою зимою та спекотним посушливим літом, а також тривалим теплим періодом, коли середньодобова температура повітря на узбережжі моря перевищує 15°C.

Миколаївська область багата природними рекреаційними ресурсами, включаючи морські пляжі протяжністю понад 70 кілометрів, живописні ландшафти Південного Бугу, а також велику кількість водосховищ. Тут розташовані джерела мінеральних вод, з затвердженими видобутками до 1 тисячі кубометрів на добу, зокрема на курорті Очаків. Окрім цього, в області наявні поклади лікувальних грязей, основні з яких знаходяться у Тилігульському (11276 тисяч кубометрів видобутку) та Березанському лиманах (10910 тисяч кубометрів видобутку), з геологічними запасами понад 2 мільйони кубометрів. Однак родовища лікувальних грязей на озері Солонець-Гузлі практично не використовуються (лише 237 тисяч кубометрів видобутку) [5].

Миколаївська область має низький рівень лісистості території, всього 3,7%, порівняно з середнім рівнем по всій країні, який становить 15,6%. Ліси області відносяться до I групи та виконують важливі функції, включаючи водоохоронні, захисні, санітарно-гігієнічні, оздоровчі та рекреаційні.

Лісові ресурси важливі для підтримки здоров'я та відновлення сил. У Миколаївській області налічується понад 11 тисяч гектарів лісових масивів, включаючи 4 тисячі гектарів зелених зон навколо міст.

На території області також розташовано багато об'єктів природно-заповідного фонду, включаючи регіональні ландшафтні парки «Кінбурнська коса» і «Гранітно-Степове Побужжя», частину Чорноморського біосферного

заповідника, 45 заказників, 42 пам'ятки природи, два десятка парків та один із найстаріших і найгарніших зоопарків в Україні [5].

Обласний центр – місто Миколаїв, яке було названо на честь святого Миколая Мирлікійського – заступника моряків і мандрівників, та засновано на відвойованих у турків древніх землях у 1789 р. по волі князя Г.О. Потьомкіна-Таврійського поряд із закладеною роком раніше верф'ю в місці злиття двох річок – Південного Бугу й Інгулу [1].

Міста обласного підпорядкування

Місто Южноукраїнськ розташоване на березі річки Південний Буг. Це монопрофільне місто – супутник Південноукраїнської АЕС. Географічне розташування міста сприяє розвитку туризму. Наявність скелястих схилів по берегах р. Південний Буг дозволяє займатися альпінізмом, а його мінлива течія – різноманітними видами водного спорту.

Місто Первомайськ розташоване в північно-західній частині Миколаївської області, при злитті річок Південного Бугу та Синюхи. Це славнозвісна, історична святиня української нації. Первомайщина – справжня гірська країна серед українського степу, яку називають Бузькою Швейцарією [2].

Місто Вознесенськ розташоване у західній частині області, де перетинаються річки Південний Буг та Мертвовід. Це – екологічно чисте, безпечне, привабливе для інвесторів та молоді місто з розвинутою економікою, високим рівнем життя. Місто Вознесенськ широко представлене музеями, парками та пам'ятками історії як місцевого, так і державного значення.

Місто Очаків розташоване на узбережжі Чорного моря, неподалік від устя Дніпра. З 1991 року – українське місто, курорт, військово-морська база і морський порт на Дніпровському лимані. Серед об'єктів туристичного інтересу Очакова чільне місце посідають музеї та пам'ятники людям, які творили історію цього міста.

Важливими факторами розвитку туристичної галузі Миколаївської області на сучасному етапі є природно-рекреаційний та історико-культурний потенціал, продовження розвитку та подальшого вивчення якого є головним завданням управління з питань зовнішніх зносин, зовнішньоекономічної діяльності, європейської інтеграції, туризму і курортів Миколаївської облдержадміністрації.

В туристичній сфері області діють 117 суб'єктів господарської діяльності (за даними на 01.10.10), які мають ліцензію на право здійснення туристичної діяльності, з них туроператорів – 13, турагентів – 104.

Миколаївську область можна відвідувати не тільки через її Чорноморське узбережжя. Від Мигії до легендарного острова Березань у Чорному морі територією області пролягли туристичні маршрути, під час яких автобусні переїзди, пішохідні переходи поєднуються із водним слаломом, кінними переходами, рафтингом, яхтингом.

Культурно-історичні ресурси, розташовані в містах та селах Миколаївської області, є надзвичайно цінними складовими рекреаційного комплексу. Ці історичні артефакти знайомлять відвідувачів з багатьма аспектами давньої історії, заснування, будівництва та розвитку Миколаївщини.

В Миколаєві особливе значення мають такі об'єкти: будинок штабу Чорноморського флоту 1794 року, Офіцерське зібрання 1820 року, астрономічна обсерваторія 1827 року, Свято-Миколаївська церква 1817 року, католицький костел 1896 року, синагога 1822 року, караїмська кенаса 1841 року, старий цвинтар XVIII-XX століть, водогінна вежа XIX століття і багато інших цікавих об'єктів. Вони розповідають історію регіону та свідчать про його культурну спадщину, приваблюючи людей для вивчення і насолоди ними.

Велика кількість об'єктів туристичного інтересу, а саме: музеїв, пам'яток історії, архітектури та монументального мистецтва створює чудові умови для проведення екскурсійної діяльності і розвитку внутрішнього туризму. Щороку музейні заклади відвідують понад 300 тис. осіб, для яких організовується близько 5,5 тис. екскурсій.

В селі Парутине Очаківського району розташований всевітньовідомий національний історико-археологічний заповідник «Ольвія», який є важливим археологічним об'єктом. Острів Березань, у Чорному морі, входить до складу історико-археологічного заповідника Національної Академії наук України «Ольвія».

Це перший прототип сучасного мегаполісу. Назва цього античного міста згадувалась у багатьох історичних документах та епосах. Багато частин Ольвії збереглися в досить хорошому стані. Хоча й морські води поглинули дуже значну частину. Тож відвідування цього місця буде цікавим не лише історикам. Бо воно не вічне. Чорне море може поглинути його будь-якої миті.

У Новобузькому районі зберіглася Пелагіївська церква XIX століття. Місто Очаків відзначається Свято-Миколаївською церквою, а місто Первомайськ має Свято-Катеринівську церкву та інші цікаві об'єкти [4].

Головні рекреаційні зони Миколаївщини розташовані в її південній частині, вздовж узбережжя Чорного моря та лиманів. Тут зосереджено 169 рекреаційних закладів, і область залишається однією з провідних в Україні за кількістю оздоровлених осіб, що обслуговуються. Миколаївщина утримує шосте місце серед регіонів країни за цим показником.

У 2020 році на Миколаївщині було доступно 95 різних типів готелів і місць для тимчасового проживання загалом на 16,5 тисячі місць. З них, послуги готельного сервісу надавали 18 готелів і 2 готельно-офісні центри. Область відзначалася другим місцем серед областей південного регіону за забезпеченістю готельними та іншими місцями для тимчасового проживання (11,1 місць на 1000 жителів), відстаючи лише від Херсонщини (19,7).

На сьогоднішній день альтернативою санаторно-курортному відпочинку та суттєвою складовою інфраструктури розміщення і відпочинку туристів в області стає сільський (зелений) туризм. В області нараховується 74 об'єкти сільського (зеленого) туризму, найбільшими з яких є: ферма «Саванна» (с. Ставки Веселинівського району); Страусина ферма «Кременівський страус» (с. Кременівка Веселинівського району); PRIVAT комплекс рибалки и відпочинку «Золота Підкова» (с. Кандибине Новоодеського району); Розважальний центр «Козацька застава» (смт Костянтинівка Арбузинського району).

Природно-заповідний фонд області представлений різноманітними унікальними природними комплексами площею близько 75 тис. га, або 3,07% території області (площа ПЗФ України 6,05 %) і налічує 141 об'єкт, 8 з яких мають загальнодержавне значення.

Миколаїв та інші населені пункти області активно розвивають музеї та виставкові зали, які постійно поповнюються експозиціями. У Миколаєві і в інших містах можна знайти безліч пам'ятників та скульптур, які розкрашують культурний пейзаж Миколаївщини і розповідають історії цього регіону [5].

У Миколаївській області створено три туристично-інформаційні центри, що діють в м. Миколаєві та м. Вознесенську. Основним завданням таких центрів є збір, впорядкування та надання інформації про туристичні ресурси та послуги, що надаються на території області відпочиваючим та туристам. З метою популяризації Миколаївщини, як території привабливої для туризму та відпочинку у найпривабливіших місцях області щорічно проводяться фестивалі та інші масові заходи, до яких долучається чимало відпочиваючих як серед дорослих, так і серед дітей та молоді [3].

До уваги відпочиваючих та туристів пропонуються такі екскурсійні маршрути: «Сивий Кінбурн – перлина Північного Причорномор'я», «Гранітно-степове Побужжя», «Місто давніх греків – Ольвія», «Винний тур у Радсад», «Очаків – перлина Північного Причорномор'я», «Екскурсійний тур по місту Миколаєву «Знайомство з містом Святого Миколая» з відвідуванням найкращого в Україні і одного з найстаріших в Європі ЗООПАРКУ» та ін.

Досить великої популярності набули водні туристичні маршрути та різні форми командного та активного відпочинку. Сплав порогами Південного Бугу та стрімкими водами Інгулу нікого не залишить байдужим. Найкращий час для проведення сплавів – кінець квітня – перша декада травня, коли річки Миколаївщини ще досить повноводні. Проходити каньйонами Південного Бугу на плотах можна починаючи з травня по вересень.

Варто відмітити, що основні проблеми щодо ефективного використання рекреаційних ресурсів полягають у досягненні максимально повного задоволення потреб населення у повноцінному оздоровленні та лікуванні; охороні і відновленні рекреаційних ресурсів та зростанні якості послуг у цій сфері, які на даний час перебувають у незадовільному стані.

Перспективи розвитку рекреаційного комплексу Миколаївщини потребують залучення додаткових інвестицій в оновлення інфраструктури, що працює на потреби рекреаційного комплексу; інтенсивного розвитку туризму та індустрії відпочинку і оздоровлення в цілому; збільшення питомої ваги рекреаційної сфери у зростанні національного доходу країни, адже природні рекреаційні ландшафти спостерігаються майже на 40 відсотках території.

Аналіз історіографії переконає, що за останні роки українська історична наука збагатилася дослідженнями з історії розвитку вітчизняного туризму, проте культурно-історичний туризм на Миколаївщині радянського і пострадянського періодів як окремий предмет не досліджувався.

Рекреаційний потенціал Миколаївщини потрібно розглядати як вагоме джерело економічного розвитку регіону на перспективу. Про це свідчить досвід багатьох країн Європи, у тому числі й колишніх членів соціалістичного табору (Болгарія, Словаччина, Чехія та ін.), які, маючи значно «скромнішу» рекреаційну базу, одержують величезні прибутки за допомогою продуманої організації туризму, відпочинку та лікувально-оздоровчої діяльності.

До розвитку культурно-історичного туризму спонукають духовні потреби, прагнення позитивних емоцій від сприймання культурно-історичних пам'яток, необхідність задовольнити пізнавальні й естетичні потреби. Культурно-історичний туризм, таким чином, є засобом духовного збагачення людини, її інтелектуальної, моральної досконалості. Біосоціальні, подієві, археологічні, архітектурні та художньо-історичні атракції Миколаївщини здатні стати основою такого різновиду туризму, як культурно-історичний.

Список використаних джерел

1. Бондарчук-Чугіна І.Ю. Історико-культурний потенціал Північного Причорномор'я та актуальні питання розвитку туризму // Вісник Держ. акад. керівних кадрів культури і мистецтв.-К.: №4.-2005.- С.63-68.

2. Бондарчук-Чугіна І.Ю. Адміністративно-юридичні чинники розвитку туризму в Україні: 1992-2004 рр.// Зб. наук. праць: Наук. зап. Київський Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова.-Вип.60.- Київ: КНПУ,2005 - С.188-196.

3. Бондарчук-Чугіна І.Ю. Миколаївщина як туристичний регіон: історична доля та сучасність // Зб. наук.праць: Наук. зап. Київський Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова.- Вип.61.- Київ: КНПУ,2006 - С.8-14.

4. Северіна Л. А. Туристичні ресурси Миколаївщини: Путівник. Миколаїв: Вид-во Південнослов'янського інституту КСУ, 2007. – 140 с.

5. Січко С. М. Туристично-рекреаційний комплекс Миколаївщини. Миколаївський державний університет імені В. О. Сухомлинського. – Миколаїв. URL:

http://www.rusnauka.com/4_SWMN_2010/Economics/58910.doc.htm

*Шаповал Б. О.,
магістрант 2 року навчання
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
Науковий керівник:
Жигадло Г. Б.,
канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри
теорії та методики фізичного виховання,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв*

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ПАРАМЕТРІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТИБУНІВ З ЖЕРДИНОЮ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Стрибки з жердиною – це один із найцікавіших і технічно складних видів легкої атлетики. Успіх у цій дисципліні вимагає від спортсменів високої фізичної підготовки, техніки та координації рухів. Початкова спортивна підготовка безпосередньо впливає на подальший розвиток молодих спортсменів, тому на даному етапі важливо закласти базові фізичні якості, які в подальшому допомагають спортсменам.

Етап початкової спортивної підготовки (ЕПСП) включає в себе ряд ключових аспектів та завдань, спрямованих на формування фізичної підготовки, технічних навичок та загальних спортивних основ. Цей етап визначає основу для подальшого розвитку спортсмена, незалежно від обраної дисципліни. Існує декілька значень ЕПСП:

1. Формування фізичної підготовки: етап початкової спортивної підготовки спрямований на розвиток основних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, координація, витривалість і гнучкість. Саме ці якості допомагають у створенні фізичної основи для спортсмена в майбутньому.

2. Вивчення техніки: під час цього етапу спортсмени вивчають основи техніки своєї спортивної дисципліни. Це важливо для уникнення травм під час тренувань та змагань і для правильного виконання рухів.

3. Розвиток загальних спортивних вмінь: в процесі спортсмени здобувають загальні спортивні навички, такі як спортивна ментальність, стресостійкість змагальних заходів та планування тренувань.

4. Психологічний розвиток: спортсмени працюють над своєю психологічною стійкістю, управлінням стресом та розвивають спортивну ментальність, що є ключовими факторами для досягнення успіху в спорті.

5. Здоровий спосіб життя: під час початкового етапу навчання пропагує здоровий спосіб життя, включаючи здорове харчування, відпочинок і регулярні фізичні вправи.

Під час етапу початкової підготовки стрибун з жердиною повинен зосередитися на розвитку таких основних параметрів, як техніка та

координація рухів, сили та швидкості.

Одним із найважливіших параметрів є координація рухів. Спортсмени мають навчитися правильно виконувати техніку стрибка з жердиною, для попередження травм та досягнення максимального результату. Для цього спортсменам потрібно проводити багато часу на тренуваннях та виконувати різні вправи на розвиток координації рухів та технічних елементів.

Другим параметром є швидкість. Для того, щоб здійснити стрибок з жердиною на велику висоту, швидкість має велике значення. Щоб розвивати швидкість, потрібно проводити тренування на біговій доріжці, виконуючи різні вправи на розвиток швидкості та витривалості.

Третій параметр є сила. Для успішного виконання стрибка з жердиною необхідна достатня м'язова сила, яка допоможе спортсмену під час виконання стрибка. Для розвитку сили потрібно виконувати спеціальні вправи з обтяжувачами, канатом, штангою, гирями та іншими тренажерами.

На етапі початкової спеціалізації у віці 12-15 років підготовка юних стрибунів з жердиною спрямована на оволодіння технікою та розвиток спеціальних швидкісно-силових та координаційних якостей. Навчання техніки стрибка з жердиною має освоюватися одночасно за допомогою акробатики, гімнастики та безпосередньо засобами легкої атлетики: спринтерським бігом, стрибками в довжину та висоту, бар'єрним бігом. Опанування цими видами спорту сприяє розвитку спритності та координації. Всебічна багатоборна підготовка є основою тренування на цьому етапі.

Навчання спортивної техніки починається у дитячо-юнацькому віці. У міру збільшення віку та спортивної майстерності техніка удосконалюється з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена. Зрештою, має бути сформоване рухове вміння вищого ладу, що дозволяє досягати максимального ефекту в різних умовах.

Отже, варто зазначити, що етап початкової спортивної підготовки є критично важливим етапом в спортивній кар'єрі, оскільки він закладає фундамент для подальшого розвитку та успішності спортсмена. Від якості цього етапу залежить багато важливих аспектів, таких як здоров'я, техніка, фізична підготовка та психологічна стійкість спортсмена.

Список використаних джерел

1. Етап попередньої, або початкової, підготовки. *um.co.ua*: веб-сайт. URL: <http://um.co.ua/10/10-11/10-115955.html>
2. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
3. Вродзинський М. О., Дорофеева Т. І., Коробейнік В.А. Вплив засобів загальної фізичної підготовки на розвиток швидкісних здібностей у хлопців та дівчат на етапі початкової підготовки в легкій атлетиці. *Здоров'я, Спорт, Реабілітація*. 2018. № 4(1). URL:

<http://doi.org/10.5281/zenodo.1218591>

4. Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек Легка атлетика: підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с. URL: http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka_Atletika.pdf

УДК 612.821-057.875:159.944.4]:615.8](043.2)

Шилова А. В.,
студентка 187 групи
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
Науковий керівник:
Біла А. А.,
старший викладач кафедри
медико-біологічних основ спорту
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС І ЙОГО ВПЛИВ НА ДИНАМІКУ ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИМИ ЗАСОБАМИ

Посттравматичний стрес є однією з актуальних проблем, з якою стикаються багато людей, зокрема студентська молодь. Він виникає в результаті серйозних травмуючих подій або стресових ситуацій, таких як аварії, природні катастрофи, війна та інші негативні події. Посттравматичний стрес виникає через порушення балансу між здатністю особистості впоратися зі стресовою ситуацією і вимогою, яка їй пред'являється. Згідно з цього проявляється розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [1].

ПТСР – це крайня реакція на сильний стресор, що загрожує життю людини. Частота ПТСР низька в момент надзвичайних ситуацій і зазвичай починає проявлятися приблизно через шість місяців після травмуючої події [3]. Проте, якщо стресор триває довгий час (наприклад, перебування в окупації, повітряні тривоги, соціальний тиск), вірогідність розвитку ПТСР зростає [2].

До основних симптомів посттравматичного стресу включають: порушення сну, зниження уваги та концентрації, збільшення рівня стресу та тривожності. Всі ці фактори можуть негативно впливати на функціональний стан організму студентів, які вже знаходяться під певним навчальним та соціальним тиском.

З цього виникає питання: як же молоді позбавитись посттравматичного

стресу?

Важливо пам'ятати, що позбавлення від посттравматичного стресу (ПТС) – це складний і індивідуальний процес, і для молоді, так само як і для дорослих, важливо звернутися за професійною допомогою і використовувати різні стратегії для подолання цього стану (наприклад: експозиційна терапія, релаксація та стрес-менеджмент, підтримка від сім'ї та друзів, здоровий спосіб життя, у деяких випадках приймання відповідних ліків).

Згідно спостережень вчених, оздоровчо-рекреаційні засоби теж можуть бути ефективним шляхом подолання посттравматичного стресу у студентської молоді. Такі засоби можуть включати фізичну активність, спорт, медитацію, релаксацію, художню терапію та інші методи, спрямовані на покращення фізичного та психічного стану людини. Вони допомагають знизити рівень стресу, зміцнюють загальний стан організму, поліпшують настрій і збільшують здатність до концентрації та адаптації до негативних подій [5].

Наприклад, фізична активність, як спосіб оздоровлення, буде сприяти виробленню ендорфінів – гормонів щастя, які допомагають знизити рівень стресу та тривожності. Окрім того, заняття спортом допомагають покращити кровообіг, сприяють розширенню легенів і покращують функцію дихання. Це особливо важливо для студентів, які ведуть сидячий спосіб життя і проводять багато часу за комп'ютером. Фізична активність також допомагає знизити ризик розвитку серцево-судинних захворювань і поліпшити загальну фізичну витривалість [5].

Для студентів, які стикаються з посттравматичним стресом, наявність спеціалізованих спортивних груп або тренерів, які надають підтримку та розуміння, може мати велике значення. Вони не тільки навчатимуть студентів техніці виконання вправ, але й стануть клавішними фігурантами їх підтримки і позитивного ставлення.

Крім того, важливо звернути увагу на харчування студентів, які зазнали посттравматичного стресу. Раціон має бути збалансованим і містити достатню кількість поживних речовин, включаючи вітаміни та мінерали, які допоможуть організму відновитися. Розуміння важливості правильного харчування та правильного режиму харчування допоможе студентам покращити загальний стан здоров'я та енергетику [4].

Під час релаксації та медитації студенти можуть знайти заспокійливу та відновлюючу силу у своєму внутрішньому світі, зняти накопичений стрес та зосередитися на позитивних емоціях.

Художня терапія, у свою чергу, може допомогти студентам виразити свої почуття та емоції через мистецтво, що може мати позитивний вплив на їх психічний стан та самопочуття.

Оптимізація процесу оздоровлення студентської молоді після посттравматичного стресу може включати не тільки застосування оздоровчо-рекреаційних засобів, але й психологічну підтримку, розвиток копінг-

стратегій та забезпечення дружнього та підтримуючого середовища. Важливо враховувати індивідуальні особливості кожного студента, бо вони є надзвичайно важливими під час процесу оздоровлення від посттравматичного стресу. Кожна людина має унікальні потреби та реагує по-різному на різні методи лікування. Тому є необхідність створення індивідуальних програм оздоровлення та адаптації їх до потреб кожного студента, щоб забезпечити оптимальний результат й ефективність оздоровлення, а також створювати програми оздоровлення, адаптовані до їх потреб.

Отже, всі ці вказівки та підходи до оздоровлення молоді після посттравматичного стресу мають на меті забезпечити їм можливість повернутися до здорового та щасливого життя. Важливо розуміти, що у подолання ПТС немає одного «правильного» шляху до відновлення. Тому вчені наголошують на важливості не соромитись та звертатися до професіоналів, шукати підтримку від оточення.

Зважаючи на складність посттравматичного стресу, головне завдання – ніколи не здаватися і продовжувати шукати шляхи для подолання його, зберігаючи надію та віру у можливість повноцінного одужання.

Список використаних джерел

1. Синявська К. А. Психологічні особливості прояву стресових станів у студентів. URL:

<https://ejournals.npu.edu.ua/index.php/on/article/download/874/862/3183>

2. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): інформація для батьків. Що таке ПТСР, як проявляється і які особливості має у дітей. URL:

<https://www.unicef.org/ukraine/stories/about-post-traumatic-stress-disorder>

3. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): причини, прояви, діагностика та лікування. URL:

<https://www.enableme.com.ua/ua/article/posttravmatichniy-stresovij-rozlad-ptsr-pricini-proavi-diagnostika-ta-likuvanna-9985>

4. Чому саме зараз вам потрібне збалансоване харчування. Пояснення і меню. URL:

<https://life.pravda.com.ua/health/2020/03/26/240351/>

5. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.

ЗМІСТ

<i>Болотова Д. Д., Біла А. А.</i> Екологічний туризм у розвитку міжкультурної комунікації	3
<i>Бондар В. О., Харченко-Баранецька Л. Л.</i> Роль здоров'язберігаючих технологій в житті дитини з обмеженими можливостями.....	8
<i>Бочтовой А. Г., Харченко-Баранецька Л. Л.</i> Вплив рухової активності на організм людини.....	13
<i>Воронін О. В., Харченко-Баранецька Л. Л.</i> Особливості навчально-тренувального процесу юних борців вільного стилю.....	17
<i>Дем'яненко І. І., Харченко-Баранецька Л. Л.</i> Алгоритм дослідження впливу елементів кікбоксингу на психофізичні якості студентів 1-2 курсів.....	19
<i>Димченко О. В., Харченко-Баранецька Л. Л.</i> Значення легкої атлетики у фізичній підготовці юнаків.....	23
<i>Закусілова І. А., Гетманцев С. В.</i> Адаптація спортсменів до рухової активності різної спрямованості: вплив специфічних тренувань на покращення результативності.....	25
<i>Закусілова І. А., Гетманцев С. В.</i> Електронейроміографія як метод дослідження рухової активності людини	27
<i>Кізілов В. В., Тупєєв Ю. В.</i> Травмонебезпека в дзюдо серед дорослих спортсменів.....	28
<i>Кізілов В. В., Тупєєв Ю. В.</i> Технологія навчання техніці боротьби дзюдо дорослих спортсменів і ветеранів спорту	32
<i>Кім В. В., Тупєєв Ю. В.</i> Методика підготовки спортивного колективу боксерів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.....	37
<i>Кітас Д. М., Тіхоміров А. І.</i> Бальнеологічні можливості чорноморського біосферного заповідника.....	47
<i>Кривда Д. В., Тупєєв Ю. В.</i> Побудова тренувального процесу в єдиноборствах.....	54

<i>Мальчикова О. С., Харченко-Баранецька Л. Л.</i> Актуальні проблеми сучасної спортивної діяльності в Україні.....	58
<i>Медведєва К. В., Гетманцев С. В.</i> Актуальні проблеми фізкультурно-спортивної реабілітації	62
<i>Медведенко Н. В., Тіхоміров А. І.</i> Виховання юних туристів	65
<i>Мітяшов Д. В., Тупєєв Ю. В.</i> Підвищення ефективності протидії стресу у спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки.....	69
<i>Никитенко А. В., Тупєєв Ю. В.</i> Удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів 15-17 років в сучасному карате.....	75
<i>Никитенко А. В., Тупєєв Ю. В.</i> Контроль психологічної підготовленості єдиноборців	84
<i>Нікітіна К. В., Довгань Н. Ю.</i> Специфіка тренувального процесу спортсменів-легкоатлетів з бігу на середні дистанції.....	88
<i>Паршин Є. В., Довгань Н. Ю.</i> Моделювання тактичної підготовки у передзмагальному і змагальному періодах спортсменів в повноконтактному карате.....	91
<i>Пашкевич І. О., Жигadlo Г. Б.</i> Аналіз проблеми фізичної підготовки футболістів	96
<i>Ротар І. Д., Довгань Н. Ю.</i> Розвиток спритності та координації юних спортсменів засобами футболу.....	101
<i>Салтан Є. О., Довгань Н. Ю.</i> Аналіз тактично-командних підходів у футболі.....	104
<i>Сеник К. А., Гетманцев С. В.</i> Розвиток швидкісно-силових якостей дітей віком від 12 до 15 років під час занять академічним веслуванням.....	108
<i>Сеник К. А., Гетманцев С. В.</i> Інноваційні підходи до розвитку швидкісно-силових якостей дітей під час занять академічним веслуванням	111

<i>Скарлат О. Є., Тіхоміров А. І.</i> Туризм – важливий засіб зміцнення здоров'я і гармонійного розвитку молоді.....	113
<i>Слободський Б. С., Слободський Ю. С.</i> Сучасні напрями та методи фізичної терапії та ерготерапії	119
<i>Стоценко В. О., Біла А. А.</i> Використання технологій у фізичному вихованні студентської молоді: сучасні підходи до оптимізації процесу.....	123
<i>Тіхоміров Д. А., Тіхоміров А. І.</i> Туризм як фактор формування здорового способу життя студентів	126
<i>Тіхоміров Д. А., Біла А. А.</i> Туристичний та курортно-рекреаційний комплекс Миколаївської області	131
<i>Шановал Б. О., Жигadlo Г. Б.</i> Характеристика основних параметрів змагальної діяльності стрибунів з жердиною на етапі початкової підготовки.....	137
<i>Шилова А. В., Біла А. А.</i> Посттравматичний стрес і його вплив на динаміку показників функціонального стану організму студентської молоді: оптимізація процесу оздоровчо-рекреаційними засобами.....	139

ДЛЯ НОТАТОК

ДЛЯ НОТАТОК

ДЛЯ НОТАТОК

Редактор, технічний редактор *О. Михайлова*
Комп'ютерна верстка, дизайн обкладинки *К. Гросу-Грбарчук*
Друк *С. Волинець*. Фальцювальню-палітурні роботи *О. Мішалкіна*.

Підп. до друку 02.11.2023.
Формат 60x84¹/₁₆. Папір офсет.
Гарнітура «Times New Roman». Друк ризограф.
Ум. друк. арк. 8,06. Обл.-вид. арк 8,6.
Тираж 4 пр. Зам. № 6737.

Видавець і виготовлювач: ЧНУ ім. Петра Могили.
54003, м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10.
Тел.: 8 (0512) 50–03–32, 8 (0512) 76–55–81,
e-mail: rector@chmnu.edu.ua.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6124 від 05.04.2018.