

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ



МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ
І БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ
ВІДДІЛЕННЯ НОК УКРАЇНИ В КИЇВСЬКІЙ ОБЛАСТІ
ОБ'ЄДНАННЯ ПЕДАГОГІВ І НАУКОВЦІВ УКРАЇНИ

**ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ
РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ
ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ**

МАТЕРІАЛИ

круглого столу з міжнародною участю, присвячені Дню науки

20 травня 2021 року

**Ірпінь
2021**

УДК 796.011:37.02

ББК 75.11+74.200

ПЗ2

Рекомендовано до друку

Вченою радою ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації

Університету державної фіскальної служби України

(протокол № 10 від 10 червня 2021 року)

Редакційна колегія:

Драган Олена Василівна, проректор з наукової роботи Університету державної фіскальної служби України, доктор юридичних наук, доцент, заслужений юрист України;

Малинський Ігор Йосипович, директор ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, Голова відділення Національного Олімпійського комітету України в Київській області, член Національного Олімпійського комітету України, заслужений працівник фізичної культури і спорту, заслужений тренер України, професор, кандидат наук з фізичного виховання і спорту;

Бех Іван Дмитрович, директор Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, дійсний член Національної академії педагогічних наук України, заслужений діяч науки і техніки України, доктор психологічних наук, професор;

Сергієнко Юрій Петрович, заступник директора ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації, професор кафедри хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Діхтяренко Зоя Михайлівна, секретар Вченої ради ННІ СФБПР, відповідальна в Інституті за наукову роботу, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, майстер спорту України з хортингу, голова ГО «Об'єднання педагогів і науковців України», кандидат педагогічних наук, доцент;

Лаврентьєв Олександр Миколайович, доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, майстер спорту СРСР з гирьового спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Гаврилюк Валерій Олексійович, доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, кандидат педагогічних наук, доцент.

ПЗ2 Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом : матеріали круглого столу з міжнародною участю, присвячені Дню науки (м. Ірпінь, 20 травня 2021 року) / упорядник : З. М. Діхтяренко. – Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. – 166 с.

Автори спрямували свій науковий пошук на інноваційні освітні технології в Україні: проблеми і перспективи розвитку фітнесу та рекреації; теоретико-методологічні засади вивчення проблеми та впровадження результатів НДР у заклади середньої, вищої та позашкільної освіти; військова, професійно-прикладна, спеціальна фізична та бойова підготовка; національно-патріотичне виховання; перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні; олімпійські та людські цінності.

Редакційна колегія не завжди поділяє думку авторів

і не несе відповідальності за недостовірність опублікованих даних.

Тези друкуються у авторській редакції.

За точність викладеного матеріалу відповідальність покладена на авторів.

УДК 796.011:37.02

ББК 75.11+74.200

© Університет державної фіскальної
служби України, 2021

ЗМІСТ

ПРОГРАМА круглого столу з міжнародною участю, присвяченого Дню науки та до Декади ННІ СФБПР «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом»	7
--	---

МАТЕРІАЛИ

круглого столу з міжнародною участю, присвячені Дню науки

СЕКЦІЯ 1. ІННОВАЦІЙНІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ В УКРАЇНІ: ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Брухаль В., Ковальчук Д., Марченко К. Л.

Біоритми і працездатність студентів	36
---	----

Петрова М. В., Чаплигін В. П.

Особливості сучасних напрямків фітнесу в Україні	39
--	----

Сичов С. О., Сиротинська О. К.

Застосування силового фітнесу для єдиноборців-хортингістів у процесі тренувальних занять	42
---	----

Чаплигін В. П.

Підвищення здоров'я та працездатності учнівської молоді сучасними напрямками фітнесу	45
---	----

Шуманський Р. Т., Чаплигін В. П.

Інноваційні освітні технології в організації занять з фітнесу та рекреації	49
---	----

СЕКЦІЯ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НДР У ЗАКЛАДИ СЕРЕДНЬОЇ, ВИЩОЇ ТА ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Груша В. В., Діхтяренко З. М.

Хортинг як спосіб життя та система виховання учнівської та студентської молоді в Україні: констатувальний експеримент	52
--	----

Довга М. О., Діхтяренко З. М.

Роль хортингу в навчально-виховному процесі студентів- правників: теоретико-методологічні засади	56
---	----

Жарук Д. С., Діхтяренко З. М.

Законодавче та нормативно-правове забезпечення розвитку хортингу у вищій освіті (констатувальний експеримент)	61
--	----

Кибиш І. В., Діхтяренко З. М.

Хортинг – філософія життя: теоретико-методологічні засади 66

Лелиця В. А., Діхтяренко З. М.Зв'язок хортингу із інформаційними
технологіями (запитання, тести)..... 70**Олар В. В.**Функціональні проби серцево-судинної системи:
експериментальні дослідження..... 74**Онофрей В. С., Діхтяренко З. М.**Порівняльний аналіз національних бойових мистецтв:
хортинг та тхеквондо (теоретико-методологічні засади)..... 76**Савенок К. О., Діхтяренко З. М.**Історія становлення та розвитку національного виду
спорту України – хортингу: теоретичні засади..... 80**Солодаренко Р. В., Гаврилюк В. О.**Теоретико-методичні проблеми фізичної підготовленості
футболістів першого року тренування..... 84**Старовойт К. А., Максименко Д. О., Лаврентьєв О. М.**

Методика навчання руховим діям дітей 86

Трофимович М. А., Діхтяренко З. М.Нормативно-правове забезпечення розвитку
фізичного виховання в системі освіти України, зокрема, хортингу –
як національного виду спорту..... 89**Шевченко О. В., Мельнік А. О.**Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури з
використанням технології дистанційного навчання..... 94**Щербина Ю. В., Пустолякова Л. М.**Фізичне виховання студентів в умовах пандемії
у Національному медичному університеті імені О. О. Богомольця
(впровадження кращих практик науково-дослідних робіт)..... 96**СЕКЦІЯ 3. ВІЙСЬКОВА, ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА,
СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ТА БОЙОВА ПІДГОТОВКА;
НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ****Борсукова Д., Стеценко Г., Олар В. В.**Рухова активність як передумова фізичного
та психічного здоров'я..... 100**Васьківська Т. В., Гаврилюк В. О.**Теоретико-методичні умови формування здорового
способу життя студентської молоді 102

Данелюк А. К.

Національно-патріотичне виховання в Україні 104

Китрар В. С.

Розвиток морально-вольових якостей
майбутніх військовослужбовців 108

Ковальчук Д. В., Максименко Д. О., Лаврентьєв О. М.

Дзюдо як засіб розвитку фізичних якостей та координаційних
здібностей здобувачів вищої освіти 110

Остапенко О. І.

Військово-патріотичне виховання учнів закладів загальної
середньої освіти як відповідь на вимоги сьогодення 113

Старовойт П. А., Лаврентьєв О. М.

Харчування футболістів під час навчально-
тренувального збору і змагань 116

Старовойт Д. А., Максименко Д. О., Лаврентьєв О. М.

Фізичне навантаження в процесі занять силовими вправами 118

Чернявський О. А.

Бойова армійська система (БАрС) на заняттях з вогневої,
тактичної, фізичної підготовки та тактичної медицини 120

СЕКЦІЯ 4. ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ В УКРАЇНІ

Брижко А., Романко С., Живолович С. А.

Розвиток фітнес-індустрії в Україні 124

Васьківська Т. В., Чаплигін В. П.

Перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні 127

СЕКЦІЯ 5. ОЛІМПІЙСЬКІ ТА ЛЮДСЬКІ ЦІННОСТІ

Анікіна В. В., Крупеня С. В.

Критерії спортивного відбору в баскетболі 131

Барановська Л. М.

Теоретико-методологічні засади вивчення
проблеми психологічної підготовки спортсменів
як показника їх підготовленості 134

Волонкович А. Є., Крупеня С. В.

Методика підготовки тренера з обраного виду спорту 136

Гаврилюк В. О., Солодаренко Р. В.

Особливості змін клітинного імунітету у спортсменів-футболістів
в залежності від фізичного навантаження 138

Гаєвий В. Ю.

Підвищення фізичної працездатності студентів
у період їх професійного навчання..... 140

Грек Т. М., Малинський І. Й.

Збереження та зміцнення здоров'я людини –
як однієї з основних цінностей 143

Дишкант М. В., Шастало М. М.

Критерії формування відповідального ставлення
студентів вищих медичних навчальних закладів
до цінностей оздоровчої діяльності..... 148

Мартиненко О. В., Максименко Д. О., Лаврентьєв О. М.

Методика підготовки тренера з самбо 152

Живолович С. А., Марченко К. Л.

Роль психології в підготовці майбутнього
олімпійського чемпіона 154

Плахтій Я. М., Крупеня С. В.

Модель професійної діяльності тренера з кіокушин карате 157

Романцов А. Р., Крупеня С. В.

Характеристика планування та проведення
спортивно-масових заходів 159

Романчук К. С., Крупеня С. В.

Основи побудови тренувального процесу борців
у річному циклі підготовки 161

Яцун О. Р., Крупеня С. В.

Особливості організації спеціальної фізичної підготовки
у кікбоксерів масових спортивних розрядів..... 163

ПРОГРАМА

**круглого столу з міжнародною участю,
присвяченого Дню науки та до Декади
ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації**

**«ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ
РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ
ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ»**

**Університет державної фіскальної служби України
Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової
підготовки та реабілітації УДФСУ**

Київська обл., м. Ірпінь,
вул. Садова, 53

20 травня 2021 р.

Порядок роботи круглого столу:

- 13.00–13.55 – реєстрація учасників
- 14.00–14.15 – відкриття круглого столу присвяченого Дню науки та до
Декади ННІ СФБПР
(каб. 102, 103, 104, 201, 204 корпус «Р»; он-лайн зв'язок)
- 14.15–15.45 – пленарне засідання
- 15.45–16.00 – кава-брейк
- 16.00–18.00 – майстер-класи, презентації та доповіді доповідачів
- 18.00–18.15 – кава-брейк
- 18.15–19.00 – підведення підсумків

Регламент роботи:

Доповіді – до 10 хв.

Виступ – до 10 хв.

Презентації проектів, майстер-класи та кращі практики – до 15 хв.

Запитання і обговорення наприкінці кожної доповіді, виступу

Оргкомітет круглого столу

Голова:

Драган Олена Василівна, проректор з наукової роботи Університету державної фіскальної служби України, доктор юридичних наук, доцент, Заслужений юрист України.

Заступник голови:

Малинський Ігор Йосипович, директор ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, професор, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Голова відділення Національного Олімпійського комітету України в Київській області, член Національного Олімпійського комітету України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту, Заслужений тренер України.

Члени організаційного комітету

Бех Іван Дмитрович, директор інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор.

Ільченко Анатолій Іванович, начальник Київського обласного відділення Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України.

Сергієнко Юрій Петрович, заступник директора ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Довгань Надія Юрївна, доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Лаврентьєв Олександр Миколайович, заступник завідувача кафедри хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Майстер спорту СРСР з гирьового спорту.

Діхтяренко Зоя Михайлівна, секретар Вченої ради ННІ СФБПР, відповідальна в Інституті за наукову роботу, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, кандидат педагогічних наук, доцент, майстер спорту України з хортингу, голова ГО «Об'єднання педагогів і науковців України».

Головащенко Роман Володимирович, заступник директора з виховної роботи, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

20 травня 2021 р.

ВІДКРИТТЯ

круглого столу присвяченого Дню науки та до Декади
Навчально-наукового інституту
спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації
(каб. 102, 103, 104, 201, 204 корпус «Р»; он-лайн зв'язок

14.00–14.15

Вступ. Вітальні слова

Малинський Ігор Йосипович, директор ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, професор, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Голова відділення Національного Олімпійського комітету України в Київській області, член Національного Олімпійського комітету України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту, Заслужений тренер України.

Драган Олена Василівна, проректор з наукової роботи Університету державної фіскальної служби України, доктор юридичних наук, доцент, Заслужений юрист України.

Ільченко Анатолій Іванович, начальник Київського обласного відділення Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України.

Мазур Анжела Андріївна, студентський директор ННІ СФБПР, здобувач вищої освіти групи ФКБ-20-1 ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

ПЛЕНАРНЕ ЗАСІДАННЯ
(ПРЕЗЕНТАЦІЇ, ДОПОВІДІ ТА МАЙСТЕР-КЛАСИ
ДОПОВІДАЧІВ КРУГЛОГО СТОЛУ)

14.15–15.45

Напрями роботи круглого столу:

1. Інноваційні освітні технології в Україні: проблеми і перспективи розвитку фітнесу та рекреації.
2. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми та впровадження результатів НДР у заклади середньої, вищої та позашкільної освіти.
3. Військова, професійно-прикладна, спеціальна фізична та бойова підготовка; національно-патріотичне виховання.
4. Перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні.
5. Олімпійські та людські цінності.

ПЛЕНАРНЕ ЗАСІДАННЯ

1. Гуніна Лариса Михайлівна, доктор біологічних наук, професор, заступник директора Навчально-наукового олімпійського інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України, головний спеціаліст Національного антидопінгового центру України.

Назва доповіді: *«Роль харчових добавок в стимуляції фізичної працездатності».*

2. Коробейніков Георгій Валерійович, доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри єдиноборств Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Назва доповіді: *«Біологічний вік, як індикатор стану здоров'я людини».*

3. Грибан Григорій Петрович, професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Назва доповіді: *«Упровадження фітнес технологій в освітній процес з фізичного виховання».*

4. Терентьєва Наталія Олександрівна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри олімпійського і професійного спорту

Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова; віцепрезидент Міжнародної академії культури безпеки, екології і здоров'я.

Назва доповіді: *«Якість життя професорсько-викладацького складу в умовах реалізації змішаного навчання».*

5. Турчик Ірина Хосівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Назва доповіді: *«Крос-культурне порівняння уявлень про спорт та його цінності серед дорослих США та України».*

6. Довгань Надія Юріївна, доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри хортингу та реабілітації ННІ СФБПР Університету ДФС України.

Назва доповіді: *«Авторська програма «Beautiful body» на заняттях з фітнесу у ЗВО».*

7. Dr Marcin Hyski, Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Wydział Zarządzania Sportem i Turystyką.

Tytuł raportu: *«Rozwój kultury fizycznej i sportu w Polsce».*

8. Assoc. Prof. Dorota Chudy-Hyski, professor of the University of Silesia. Degree programme director: Human resource Management. University of Silesia in Katowice. Faculty of Social Sciences.

Tytuł raportu: *«Zarządzanie zasobami ludzkimi w sporcie».*

9. Hetis David, доктор університету Givat Vaschihton (Israel).

Назва доповіді: *«Підготовка спортсменів в університетах Ізраїля».*

10. Грек Тетяна Василівна, здобувач вищої освіти групи ФКБз-17-1 ННІ СФБПР Університету ДФС України; президент ГО «Бучанська міська Федерація Фінікс карате-до Кіокушинкай».

Назва доповіді: *«Щоденна рухова активність – запорука здоров'я людини».*

11. Щирський Владислав Юрійович, здобувач вищої освіти групи ФКБ-18-1 ННІ СФБПР Університету ДФС України.

Назва доповіді: *«Роль та функції персонального тренера у системі «оздоровчого тренування».*

СТЕЙКХОЛДЕРИ

**Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної
і бойової підготовки та реабілітації
Університету державної фіскальної служби України**

Білорус Олег, начальник управління освіти і науки Ірпінської міської ради.

Велієв Ельхан, президент Федерації бойового самбо України.

Заровна Валентина, начальник управління освіти, молоді, спорту та національно-патріотичного виховання виконавчого комітету Малинської міської ради.

Ільченко Анатолій, начальник Київського обласного відділення (філія) Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України.

Калашніков Костянтин, голова ГО «Київська обласна Федерація боксу».

Капустін Сергій, генеральний директор ДПУ «Міжнародний дитячий центр «Артек».

Кухар Валентина, начальник відділу освіти Бородянської районної державної адміністрації.

Мельник Анна, директор фітнес клубу «ReForma».

Мірзов Денис, директор Київського обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

Наумчук Василь, комунальний заклад Київської обласної ради «Київський обласний центр олімпійської підготовки».

Старкова Олександра, голова ГО Федерації дзюдо Ірпінського регіону.

Федоров Станіслав, президент ВГО «Українська федерація хортингу».

Цимбал Олег, начальник відділення освіти Бучанської міської ради.

Шаповалов Борис, президент Федерації поліцейського хортингу України.

Шипінський Владислав, президент ВГО «Федерація Комбат Дзю-Дзюцу».

МАЙСТЕР-КЛАСИ, ПРЕЗЕНТАЦІЇ ТА ДОПОВІДІ ДОПОВІДАЧІВ КРУГЛОГО СТОЛУ

16.00–18.00

ДОПОВІДІ НА СЕКЦІЯХ

Секція 1. Інноваційні освітні технології в Україні:

проблеми і перспективи розвитку фітнесу та рекреації

Гаврилюк Валерій Олексійович, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри хортингу та реабілітації Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Особливості змін клітинного імунітету у спортсменів-футболістів в залежності від фізичного навантаження».*

Гончар Олексій Андрійович, доктор медичних наук, професор, професор кафедри радіології Національного університету охорони здоров'я України імені П. Л. Шупика.

Назва доповіді: *«Можливості променевої діагностики перинатальних судинно-мозкових уражень у новонароджених».*

Гончар Тимур Олексійович, кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри психіатрії, психотерапії та медичної психології Національного університету охорони здоров'я України імені П. Л. Шупика.

Назва доповіді: *«Непсихотичні психічні розлади у пацієнтів з перинатальними судинно-мозковими ураженнями».*

Марченко Катерина Леонідівна, старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Біоритми і працездатність студентів».*

Пакін Юрій Вікторович, доктор медичних наук, професор Клініки активної терапії особливих станів.

Назва доповіді: *«Інноваційні чинники успіху у лікуванні наркозалежностей: соціальні, психологічні й медичні детермінанти».*

Петрова Марія Володимирівна, здобувач вищої освіти другого рівня, студентка групи ФKM-20-1 ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Особливості сучасних напрямків розвитку фітнесу в Україні».*

Сидоренко Наталія Костянтинівна, кандидат медичних наук, директор Київського комунального центру комплексної реабілітації для осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень «ТРАМПЛІН».

Назва доповіді: *«Перспективи вдосконалення типового положення про реабілітаційну установу змішаного типу (комплексної реабілітації) для осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень».*

Уралова Людмила Тимофіївна, кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри психіатрії, психотерапії та медичної психології Національного університету охорони здоров'я України імені П. Л. Шупика.

Назва доповіді: *«Медично-психологічні проблеми комплайенсу ВІЛ-інфікованих молодих осіб із психічною патологією».*

Чаплигін Василь Петрович, професор кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Підвищення здоров'я та працездатності учнівської молоді сучасними напрямками фітнесу».*

Челядин Юлія Ярославівна, кандидат медичних наук, асистент кафедри психіатрії, психотерапії та медичної психології Національного університету охорони здоров'я України імені П. Л. Шупика.

Назва доповіді: *«Диференційований фармако-психотерапевтичний підхід у лікуванні обсесивно-компульсивного розладу з урахуванням реєстру захворювання».*

Шуманський Роман Тарасович, здобувач вищої освіти другого рівня, студент групи ФКМ-20-1 ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Інноваційні освітні технології в організації занять з фітнесу та рекреації».*

Секція 2. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми та впровадження результатів НДР у заклади середньої, вищої та позашкільної освіти

Анікіна Вероніка В'ячеславівна, здобувач вищої освіти, студентка групи ФКБ-18-1 ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Критерії спортивного відбору в баскетболі: теоретико-методичні засади».*

Бойко Валерій Федосійович, завідувач кафедри хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, кандидат

педагогічних наук, професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений тренер України, майстер спорту України міжнародного класу.

Назва доповіді: *«Формування фізичної культури студентів-хортингістів: впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти для популяризації, розвитку фізичної культури, спорту».*

Бойко Ірина Андріївна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, майстер спорту з художньої гімнастики.

Назва доповіді: *«Вид спорту «Художня гімнастика» для формування здорового способу життя в дітей, учнівської та студентської молоді: впровадження результатів НДР».*

Болтівець Сергій Іванович, доктор психологічних наук, професор, завідувач Відділу розвитку молодіжної політики Державного інституту сімейної та молодіжної політики України.

Назва доповіді: *«Теоретично-методологічні засади впровадження результатів НДР у практику молодіжної політики і молодіжної роботи».*

Барановська Леся Миколаївна, кандидат педагогічних наук, старший науковий сектору позашкільної освіти співробітник відділу наукового та навчально-методичного забезпечення змісту позашкільної освіти та виховної роботи Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти».

Назва доповіді: *«Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми психологічної підготовки спортсменів як показника їх підготовленості».*

Бойченко Інна Степанівна, науковий співробітник відділу досліджень проблем молоді Державний інститут сімейної і молодіжної політики.

Назва доповіді: *«Роль особистісних складових у становленні професійної самоідентичності майбутніх психологів».*

Борсукова Дарина, здобувач вищої освіти, студентка ВПНЗ «Український гуманітарний інститут».

Назва доповіді: *«Рухова активність як передумова фізичного та психічного здоров'я».*

Волинець Наталія Миколаївна, тренер бойового хортингу ЗОШ І–ІІІ ступенів № 169 м. Київ, здобувач вищої освіти, студентка групи ФКБз-17-1 ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Рухова активність як засіб для зміцнення здоров'я у школярів засобами бойового хортингу в літній канікулярний період у спортивно-оздоровчих таборах України: педагогічні технології в НДР».*

Галушко Олена В'ячеславівна, кандидат історичних наук, старший науковий співробітник Відділу розвитку молодіжної політики Державного інституту сімейної та молодіжної політики України.

Назва доповіді: *«Впровадження теоретико-методологічних засад забезпечення прав молоді в закладах вищої освіти України».*

Гаєвий Вадим Юрійович, начальник Центру студентського спорту, майстер спорту України, старший викладач кафедри хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Підвищення фізичної працездатності студентів у період їх професійного навчання».*

Грек Тетяна Василівна, президент ГО «Бучанська міська Федерація Фінікс карате-до Кіокушинкай», здобувач вищої освіти, студентка групи ФКБз-17-1 ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Щоденна рухова активність – запорука здоров'я людини: впровадження результатів НДР у тренувальний процес бойового хортингу».*

Гречаний Олександр Миколайович, учитель-методист фізичної культури, Майстер спорту України, Перший віце-президент Національної федерації бойового хортингу України; майстер спорту України з хортингу;

Гречана Лариса Олександрівна, учитель фізичної культури, Майстер спорту України з хортингу.

Назва доповіді: *«Вплив уроків фізичної культури з елементами бойового хортингу на виховання та збереження здоров'я учнів: результати НДР у заклади середньої освіти».*

Груша Валерія Вікторівна, здобувач вищої освіти, студентка групи ПБі-18-1 Навчально-наукового інституту права Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Хортинг як спосіб життя та система виховання учнівської та студентської молоді в Україні: констатувальний експеримент».*

Демченко Наталья Валентинівна, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту Хмельницького національного університету.

Назва доповіді: *«Використання народного хореографічного мистецтва на уроках з фізичного виховання в закладі загальної середньої освіти».*

Діхтяренко Зоя Михайлівна, кандидат педагогічних наук, доцент, секретар Вченої ради ННІ СФБПР, відповідальна в Інституті за наукову роботу, доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини, доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, голова ГО «Об'єднання педагогів і науковців України», майстер спорту України з хортингу.

Назва доповіді: *«Впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти з військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді в процесі занять хортингом».*

Дишкант Марина Володимирівна, пошукач кафедри фізичної реабілітації НПУ імені М. П. Драгоманова.

Назва доповіді: *«Критерії формування відповідального ставлення студентів вищих медичних навчальних закладів до цінностей оздоровчої діяльності».*

Довга Маргарита Олександрівна, здобувач вищої освіти, студентка ННІ Права Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Роль хортингу у навчально-виховному процесі студентів-правників: теоретико-методологічні засади».*

Дорошенко Максим Миколайович, Президент Баришівського району в Київській обл., Президент Київського спортивного клубу «Воля», студент групи ФКБз-18-1с ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України;

Дорошенко Микита Максимович, здобувач вищої освіти, студент ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, Президент Вишгородської міської федерації бойового хортингу.

Назва доповіді: *«Впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти для популяризації бойового хортингу через національнопатріотичне виховання».*

Євдокимова Наталя Олексіївна, доктор психологічних наук, професор, проректор, проректор з наукової роботи Міжнародного класичного університету імені Пилипа Орлика, Член консалтингової групи Європейського науково-індустріального консорціуму (Шотландія, Великобританія).

Назва доповіді: *«Психолого-педагогічні технології в НДР: розробка робочої програми навчальної дисципліни «Психологія фізичного виховання і спорту» для підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня (денної та заочної форми навчання), галузь знань 01 Освіта / Педагогіка, спеціальність «017 Фізична культура і спорт», спеціалізація «Фізична культура і спорт», яка має статус: обов'язкова».*

Єрмоменко Вероніка Едуардівна, здобувач вищої освіти стоматологічного факультету Національного медичного університету імені О. О. Богомольця, студентка групи ФКБз-18-1 ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, кандидат у майстри спорту України, срібний призер Кубка України з хортингу.

Назва доповіді: *«Ортондонтія у забезпеченні стоматологічного здоров'я спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку».*

Єрмоменко Едуард Анатолійович, кандидат педагогічних наук, професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції, президент Міжнародної федерації хортингу, майстер спорту України міжнародного класу.

Назва доповіді: *«Концепція розвитку бойового хортингу в Україні: очікувані результати».*

Жарук Дарина Сергіївна, здобувач вищої освіти, студентка ННІ права Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Законодавче та нормативно-правове забезпечення розвитку хортингу у вищій освіті: запитання – відповіді».*

Зуб Руслан Вадимович, президент Харківської обласної федерації бойового хортингу, майстер бойового хортингу, 3 ранг; офіційний представник Національної федерації у Харківській області; учасник бойових дій, здобувач вищої освіти другого рівня, студент групи ФКМ-19-1 ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації УДФС України.

Назва доповіді: *«Розвиток силових якостей юнаків-хортингістів 13–15 років (на прикладі поєднання статичних і динамічних вправ): експериментальна частина».*

Ільницький Іван Романович, лікар вищої категорії, віце-президент Національної федерації бойового хортингу України, суддя міжнародної категорії, чемпіон України, майстер бойового хортингу, інструктор;

Найдьон-Ільницька Галина Володимирівна, секретар НФБХ України, член ради Київської міської федерації бойового хортингу, чемпіонка України суддя національної категорії, майстер бойового хортингу.

Назва доповіді: *«Профілактика пошкоджень зубо-щелепного апарату та опорно-рухового апарату і кісток у спортсменів, які займаються бойовим хортингом: впровадження результатів НДР».*

Карасевич Сергій Анатолійович, Президент Київської області Національної федерації бойового хортингу України, учитель вищої категорії, учитель фізичної культури ЗОШ № 169 м. Києва, тренер, Віце-

президент Національної федерації бойового хортингу України, Суддя міжнародної категорії, майстер спорту України.

Назва доповіді: *«Розвиток бойового хортингу – національного професійно-прикладного виду спорту України: впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти».*

Кіблицький Руслан Валерійович, лікар вищої категорії, президент Київської міської федерації бойового хортингу, офіційний представник Національної федерації бойового хортингу України в м. Києві, голова Київського клубу бойового хортингу «Сапсан», суддя міжнародної категорії, майстер спорту України з хортингу.

Назва доповіді: *«Медичний супровід у процесі тренування бойовим хортингом і показники фізіологічних адаптивних функцій організму спортсменів студентського віку».*

Кибиш Ірина Василівна, здобувач вищої освіти, студентка ННІ права Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Морально-вольова підготовка як фундамент хортингу: теоретико-методологічні засади».*

Ковальчук Денис В'ячеславович, здобувач вищої освіти, студент групи ФКБ-18-1 ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Дзюдо як засіб розвитку фізичних якостей та координаційних здібностей здобувачів вищої освіти».*

Кукушкін Костянтин Миколайович, науковий кореспондент лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України.

Назва доповіді: *«Стан військово-патріотичного виховання старшокласників засобами бойового хортингу (апробація матеріалів дослідження)».*

Лівак Петро Євгенович, кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Тема: *«Правові та медичні аспекти здоров'язберезувальних технологій у закладах середньої та вищої освіти: теоретико-методологічні засади».*

Лісанов Сергій Сергійович, Віце-президент Нікопольської міської федерації хортингу, інструктор з хортингу, здобувач вищої освіти, студент групи ФКБз-17-1 ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Розвиток хортингу в Україні: результати наукових досліджень».*

Лелиця Валерія Андріївна, здобувач вищої освіти, студентка ННІ ІТ Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Зв'язок хортингу із інформаційними технологіями: запитання, тести».*

Ляховець Олеся Олександрівна, кандидат педагогічних наук, вчитель початкових класів, м. Черкаси, інструктор з хортингу, суддя з хортингу 3 категорії, заступник голови Науково-методичної колегії НФБХ України.

Назва доповіді: *«Впровадження здоров'язбережної технології у навчально-вихованому процесі школярів початкових класів: теоретико-методологічні засади бойового хортингу».*

Мартиненко Олег Володимирович, здобувач вищої освіти другого рівня, студент групи ФКМз-20-1 ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Методика підготовки тренера з самбо: теоретичні засади».*

Мельнік Анастасія Олександрівна, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент факультету фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені В. Винниченка.

Назва доповіді: *«Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури з використанням технології дистанційного навчання».*

Мельник Богдан Миколайович, здобувач вищої освіти другого рівня, студент групи ФКМ-20-1 ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Особливості тактичної підготовки у змагальному періоді висококваліфікованих спортсменів-хортингістів: констатувальний етап дослідження».*

Нечерда Валерія Борисівна, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України.

Назва доповіді: *«Спільна взаємодія науковців і громадських організацій у формуванні здорового способу життя старшокласників».*

Овсюкова Ольга Миколаївна, здобувач вищої освіти другого рівня, студентка групи ФКМ-19-1 ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України; суддя міжнародної категорії з хортингу.

Назва доповіді: *«Розвиток гнучкості в учнів 6-10 років на заняттях із хортингу: результати експерименту».*

Олар Віталій Васильович, старший викладач кафедри хортингу та реабілітації ННІ СФБПР Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Дослідження функціональних проб серцево-судинної системи студентів-спортсменів».*

Онофрей Владислава Сергіївна, здобувач вищої освіти, студентка групи ПБК-18-6 ННІ права ННІ права УДФС України.

Назва доповіді: *«Порівняльний аналіз національних бойових мистецтв: хортинг та тхеквондо (теоретико-методологічні засади)».*

Оржеховська Валентина Михайлівна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної педагогіки і соціальної роботи ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».

Назва доповіді: *«Особливості формування здорового способу життя студентської молоді у вищих навчальних закладах».*

Попроцький Ігор Станіславович, старший викладач; аспірант; Інститут Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія»; КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти» Херсонської обласної ради.

Назва доповіді: *«Впровадження досвіду країн-членів НАТО у процес підготовки фахівців для Військово-Морських Сил Збройних Сил України».*

Присяжнюк Станіслав Іванович, доктор педагогічних наук, професор, почесний професор і член ГО «Об'єднання педагогів і науковців України».

Назва доповіді: *«Бойовий хортинг і проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди: досвід громадських організацій».*

Пустолякова Лариса Миколаївна, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця.

Назва доповіді: *«Фізичне виховання студентів в умовах пандемії в Національному медичному університеті імені О. О. Богомольця: впровадження кращих практик науково-дослідних робіт».*

Ребрина Анатолій Арсенович, Віце-президент Хмельницької обласної федерації бойового хортингу, Майстер бойового хортингу, Голова навчально-спортивної колегії Національної федерації, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, майстер спорту України, доцент кафедри фізотерапії, ерготерапії Хмельницького національного університету, кандидат педагогічних наук, доцент.

Назва доповіді: *«Виховання спортсменів бойового хортингу як процес цілеспрямованого впливу на свідомість людини».*

Ребрина Андрій Анатолійович, президент Національної федерації шкільного хортингу України; аспірант Хмельницького національного університету.

Назва доповіді: *«Формування здорового способу життя учнівської молоді засобами професійно-прикладної фізичної культури: тестування».*

Савенок Катерина Олександрівна, здобувач вищої освіти, студентка ННІ права Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Історія становлення та розвитку національного виду спорту – хортингу: теоретичні засади».*

Солодаренко Роман Васильович, здобувач вищої освіти другого рівня, студент групи ФКМз-20-1 ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Теоретико-методичні проблеми фізичної підготовленості футболістів першого року тренування».*

Стеценко Ганна, здобувач вищої освіти, студентка ВПНЗ «Український гуманітарний інститут».

Назва доповіді: *«Рухова активність як передумова фізичного та психічного здоров'я».*

Тарасова Тетяна Вікторівна, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України

Назва доповіді: *«Впровадження результатів НДР в практику закладів системи освіти в умовах пандемії коронавірусу як соціально-педагогічна проблема».*

Трофимович Мар'яна Анатоліївна, здобувач вищої освіти, студентка ННІ права Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Нормативно-правове забезпечення розвитку фізичного виховання в системі освіти України, зокрема, хортинг – як національний вид спорту».*

Хатько Алла Вікторівна, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри комп'ютерних технологій в управлінні та навчанні й інформатики Бердянського державного педагогічного університету, майстер спорту України з хортингу.

Назва доповіді: *«Використання хмарних технологій у підготовці фахівців (учнівська та студентська молодь, курсанти) з бойового хортингу: методика дослідження».*

Хіміч Віта Леонідівна, доктор філософії за спеціальністю «Освітні, педагогічні науки», старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту Хмельницького національного університету.

Назва доповіді: *«Використання народного хореографічного мистецтва на уроках з фізичного виховання в закладі загальної середньої освіти».*

Шастало Марина Миколаївна, викладач, Державний навчальний заклад «Бердянський машинобудівний професійний ліцей».

Назва доповіді: *«Критерії формування відповідального ставлення студентів вищих медичних навчальних закладів до цінностей оздоровчої діяльності».*

Шевченко Ольга Володимирівна, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент факультету фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені В. Винниченка.

Назва доповіді: *«Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури з використанням технології дистанційного навчання».*

Шевчук Володимир Степанович, президент Федерації козацького хортингу України, чемпіон світу та Європи з хортингу, суддя міжнародної категорії, майстер спорту України з хортингу.

Назва доповіді: *«Впровадження результатів НДР у заклади середньої та позашкільної освіти щодо становлення та розвитку дитячо-юнацького спортивного клубу «Хортинг-Бровари».*

Щербина Юрій Володимирович, кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця.

Назва доповіді: *«Фізичне виховання студентів в умовах пандемії в Національному медичному університеті імені О. О. Богомольця: впровадження кращих практик науково-дослідних робіт».*

Секція 3. Військова, професійно-прикладна, спеціальна фізична та бойова підготовка; національно-патріотичне виховання

Бінецький Д. О., кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України.

Назва доповіді: *«Військово-патріотичне виховання молодших підлітків в процесі спортивно-ігрової діяльності».*

Буток Олена Володимирівна, старший викладач кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників

**Підвищення фізичної працездатності різних груп населення
в процесі занять фізичною культурою і спортом**

податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, підполковник податкової міліції, майстер спорту України.

Назва доповіді: *«Бойовий хортинг як засіб формування специфічних психічних властивостей співробітників правоохоронних органів».*

Вєхтєв Валерій Валерійович, президент Кіровоградської обласної федерації бойового хортингу, майстер спорту України з хортингу, учасник бойових дій.

Назва доповіді: *«Бойовий хортинг у військовому мистецтві».*

Гаврилюк Валерій Олексійович, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри хортингу та реабілітації Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Теоретико-методичні проблеми фізичної підготовленості футболістів першого року тренування».*

Гуцуляк Л. І., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри соціальної педагогіки і соціальної роботи, декан факультету педагогіки і психології ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».

Назва доповіді: *«Ефективність впровадження тренінгових технологій для студентів з національно-патріотичного виховання».*

Данелюк Анатолій Костянтинович, керівник фізичного виховання Вищого професійного художнього училища № 5 м. Чернівці.

Назва доповіді: *«Національно-патріотичне виховання молоді України».*

Діхтяренко Зоя Михайлівна, кандидат педагогічних наук, доцент, секретар Вченої ради ННІ СФБПР, відповідальна в Інституті за наукову роботу, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини; доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІ СФБПР УДФСУ, майстер спорту України з хортингу, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя ІПВ НАПН України, голова ГО «Об'єднання педагогів і науковців України».

Тема: *«Військово-патріотичне виховання учнів і студентів бойового хортингу як засіб зміцнення здоров'я в умовах ідейно-світоглядної конфронтації: психолого-педагогічні моделі».*

Злобіна Олена Вікторівна, старший викладач кафедри соціально-гуманітарних та фундаментальних дисциплін Інституту Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія».

Назва доповіді: *«Роль практичної підготовки у професійному становленні майбутнього офіцера Військово-Морських Сил».*

Зубалій Микола Дмитрович, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України.

Назва доповіді: *«Військово-патріотичне виховання учнів закладів загальної середньої освіти: запитання – відповідь».*

Касіч Н. П., кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України.

Назва доповіді: *«Військово-патріотичне виховання старших підлітків в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності».*

Китрар Віталій Сергійович, науковий співробітник сектору наукового забезпечення освітнього процесу відділу науково-методичного забезпечення підвищення якості освіти Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти».

Назва доповіді: *«Розвиток морально-вольових якостей майбутніх військовослужбовців».*

Коломоєць Галина Анатоліївна, начальник відділу науково-методичного забезпечення підвищення якості освіти Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти».

Назва доповіді: *«Патріотичне виховання учнівської молоді в умовах сьогодення».*

Кузора Іван Васильович, старший викладач Київського університету імені Бориса Грінченка, президент Федерації військово-патріотичного хортингу України, майстер спорту України з хортингу.

Назва доповіді: *«Військово-патріотичне виховання молодших підлітків у процесі занять хортингом в умовах дистанційного навчання».*

Маринюк Анатолій Андрійович, викладач предмету «Захист України», інструктор, Чернівецька ЗОШ № 28.

Назва доповіді: *«Досвід заплачений кров'ю».*

Остапенко Олександр Іванович, кандидат педагогічних наук, завідувач лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України.

Назва доповіді: *«Військово-патріотичне виховання учнів закладів загальної середньої освіти як відповідь на вимоги сьогодення».*

Полторацький Сергій Сергійович, начальник групи аналізу та впровадження досвіду відділу підготовки штабу Командування медичних сил, президент Національної федерації військово-прикладного хортингу України, майстер спорту України з хортингу, майстер бойового хортингу (3 ранк).

Назва доповіді: *«Військово-прикладний та бойовий хортинг у системі професійної підготовки допризовної молоді, військовослужбовців і правоохоронців».*

Попроцький Ігор Станіславович, старший викладач; аспірант; Інститут Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія»; КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти» Херсонської обласної ради.

Назва доповіді: *«Впровадження досвіду країн-членів НАТО у процес підготовки фахівців для Військово-Морських Сил Збройних Сил України».*

Ребрина Анатолій Арсенович, Віце-президент Хмельницької обласної федерації бойового хортингу, Майстер бойового хортингу, Голова навчально-спортивної колегії Національної федерації, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, майстер спорту України, доцент кафедри фізотерапії, ерготерапії Хмельницького національного університету, кандидат педагогічних наук, доцент,

Ребрина Андрій Анатолійович, президент Національної федерації шкільного хортингу України; аспірант Хмельницького національного університету.

Назва доповіді: *«Здоровий спосіб життя учнівської та студентської молоді як передумова формування професійно-прикладної фізичної культури».*

Сиротинська Олена Каленівна, старший викладач кафедри біобезпеки і здоров'я людини Національного технічного університету України «КПІ» імені Ігоря Сікорського.

Назва доповіді: *«Застосування силового фітнесу для єдиноборців бойового хортингу в процесі тренувальних занять».*

Сичов Сергій Олександрович, доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри біобезпеки і здоров'я людини Національного технічного університету України «КПІ» імені Ігоря Сікорського.

Назва доповіді: *«Застосування силового фітнесу для єдиноборців бойового хортингу в процесі тренувальних занять».*

Старовойт Дар'я Андріївна, здобувач вищої освіти, студентка групи ФКБз-18-1 ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Фізичне навантаження в процесі занять силовими вправами».*

Старовойт Катерина Андріївна, здобувач вищої освіти, студентка групи ФКБз-18-1 ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Методика навчання руховим діям дітей».*

Старовойт Петро Андрійович, здобувач вищої освіти другого рівня, студент групи ФКМз-20-1 ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Харчування футболістів під час навчально-тренувального збору і змагань».*

Тимчик Микола Валерійович, кандидат педагогічних наук, доцент, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України.

Назва доповіді: *«Військово-патріотичне виховання старшокласників у процесі фізкультурно-масової роботи».*

Учень Сергій Миколайович, президент Миколаївської обласної федерації бойового хортингу, майстер бойового хортингу, 3 ранк; офіційний представник НФБХУ у Миколаївській області, офіцер командування військової частини А-2062.

Назва доповіді: *«Військово-прикладний та бойовий хортинг допризовної молоді, військовослужбовців і правоохоронців: методика навчання надання першої домедичної допомоги».*

Чернявський Олег Анатолійович, кандидат педагогічних наук, начальник кафедри соціально-гуманітарних та фундаментальних дисциплін Інституту Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія».

Назва доповіді: *«Бойова армійська система (БАрС) на заняттях з вогневої, тактичної, фізичної підготовки та тактичної медицини».*

Шановалов Борис Борисович, кандидат психологічних наук, доцент, президент Міжнародної федерації поліцейського хортингу, президент Федерації поліцейського хортингу України, віце-президент Національної федерації бойового хортингу України, Президент поліцейського центру бойових мистецтв «Закон і порядок».

Назва доповіді: *«Перспективи розвитку бойового хортингу як засобу підготовки військовослужбовців правоохоронних органів військової структури до дій з ризиком для життя та здоров'я».*

Шевчук Ігор Володимирович, вчитель предмета «Захист України» та вчитель фізичної культури ліцею «Універсум» Шевченківського району міста Києва, тренер-інструктор з бойового хортингу, віце-президент Шевченківської районної федерації бойового хортингу в м. Києві, член тренерської ради Національної федерації бойового хортингу України, суддя національної категорії, майстер спорту України з хортингу;

Мазур Анжела Андріївна, студентський директор ННІ СФБПР, здобувач вищої освіти групи ФКБ-20-1 ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Роль навчально-тренувального процесу секції хортингу ліцею «Універсум» Шевченківського району міста Києва у формуванні ключових компетентностей учнів, їх професійної зорієнтованості на виборі майбутньої професії».*

Шило Олексій Миколайович, Президент Міжнародної федерації військового хортингу України, засновник ГО «Федерація військового хортингу України», майстер спорту з хортингу, КМС з кульової стрільби, головний редактор журналу «Militari horting of Ukraine», інструктор «Школа підготовки снайперів ЗСУ».

Назва доповіді: *«Популяризація міжнародного наукового популярного журналу: «Військовий хортинг України» («Militari horting of Ukraine»)».*

Секція 4. Перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні

Брижко Артем, здобувач вищої освіти, студент групи ФББ-18-1 ННІ Фінансів банківської справи Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Розвиток фітнес-індустрії в Україні».*

Васьківська Тетяна Василівна, здобувач вищої освіти другого рівня, студентка групи ФКМ-20-1 ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні».*

Грибан Григорій Петрович, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Назва доповіді: *«Упровадження фітнес технологій в освітній процес з фізичного виховання».*

Гуніна Лариса Михайлівна, доктор біологічних наук, професор, заступник директора Навчально-наукового олімпійського інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України, головний спеціаліст Національного антидопінгового центру України.

Назва доповіді: *«Роль харчових добавок в стимуляції фізичної працездатності».*

Жуляєв Валерій Миколайович, кандидат історичних наук, старший науковий співробітник Відділу розвитку молодіжної політики Державного інституту сімейної та молодіжної політики України.

Назва доповіді: *«Вплив подвійних стандартів розвитку спорту і фізичної культури на реалізацію прав молоді».*

Романко Сергій, здобувач вищої освіти, студент групи ФББ-18-1 ННІ Фінансів і банківської справи Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Розвиток фітнес-індустрії в Україні».*

Терещенко Тетяна Олександрівна, кандидат медичних наук, доцент кафедри хортингу та реабілітації Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Особливості складу тіла осіб, що займаються оздоровчою фізичною культурою».*

Секція 5. Олімпійські та людські цінності

Бойко Валерій Федосійович, кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Спортивний відбір на етапі Всеукраїнських змагань з єдиноборств».*

Безрук К. О., молодший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку і здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПНУ.

Назва доповіді: *«Потенціал учнівського самоврядування у формуванні соціально успішної особистості підлітків у процесі залучення до занять з фізичної культури».*

Волонкович Анастасія Євгенівна, здобувач вищої освіти, студентка групи ФКБ-18-1 ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Методика підготовки тренера з обраного виду спорту».*

Гулай Віктор Степанович, вчитель-методист Ірпінського державного коледжу економіки та права.

Назва доповіді: *«Педагогічна майстерність у сфері фізичного виховання і спорту».*

Єжова Ольга Олександрівна, доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України.

Назва доповіді: *«Формування успішної особистості старшокласника шляхом залучення до здорового способу життя».*

Живолович Світлана Анатоліївна, старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації УДФСУ;

Марченко Катерина Леонідівна, старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Роль психології в підготовці майбутнього Олімпійського чемпіона».*

Жулікова Тетяна, здобувач вищої освіти, студентка магістратури 2 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Назва доповіді: *«Колове тренування у підготовці юних гімнасток».*

Кириченко Валентина Іванівна, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України.

Назва доповіді: *«Партнерська взаємодія закладу освіти і сім'ї у формуванні соціально успішної особистості старшокласника».*

Коцюба Сергій Юрійович, методист, старший викладач, вчитель вищої категорії Ірпінського державного коледжу економіки та права.

Тема: *«Розвиток фізичних якостей в студентів коледжу в процесі занять з фізичного виховання – олімпійського резерву».*

Крупеня Світлана Василівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри хортингу та реабілітації Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Аналіз виступу гімнастів на чемпіонаті Європи зі спортивної гімнастики».*

Лаврентьєв Олександр Миколайович, доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри хортингу та реабілітації Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України;

Максименко Дмитро Олександрович, здобувач вищої освіти, студент групи ФКБ-17-1 ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Виклик сьогодення щодо організації та проведення навчально-тренувальних зборів і змагань».*

Малинський Ігор Йосипович, директор ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, Голова відділення Національного Олімпійського комітету України в Київській області, член Національного Олімпійського комітету України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту, Заслужений тренер України, професор, кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

Назва доповіді: *«Результативність систематичної роботи відділення Національного Олімпійського комітету України в Київській області за поточний рік».*

Микитенко Марія Степанівна, кандидат педагогічних наук, старший інспектор з особливих доручень відділу з питань ресоціалізації по центральному регіону Управління забезпечення діяльності у центральному регіоні Департаменту з питань виконання кримінальних покарань.

Назва доповіді: *«Спорт для всіх: корисне дозвілля особистості в особливих умовах і сучасних Українських реаліях».*

Мусхаріна Юлія Юрійвна, кандидат педагогічних наук, доцент, заступник декана факультету фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

Назва доповіді: *«Елементи дзюдо у фізичному вихованні дітей з особливими освітніми потребами».*

Остопалець Ірина Юрійвна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної психології факультету фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

Назва доповіді: *«MIND MAPPING як засіб ефективного запам'ятовування при підготовці фахівців з фізичного виховання».*

Плахтій Яна Миколаївна, здобувач вищої освіти, студентка групи ФКБ-18-1 ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Модель професійної діяльності тренера з кіокушин карате».*

Попов Сергій Олександрович, студент магістратури 2 курсу, факультет фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

Назва доповіді: *«Елементи дзюдо у фізичному вихованні дітей з особливими освітніми потребами».*

Романцов Антон Русланович, здобувач вищої освіти, студент групи ФКБ-18-1 ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Характеристика планування та проведення спортивно-масових заходів: збереження знань про олімпійські цінності».*

Романчук Катерина Сергіївна, здобувач вищої освіти, студентка групи ФКБ-18-1 ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Основи побудови тренувального процесу борців у річному циклі підготовки».*

Холодний Олександр Іванович, кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

Назва доповіді: *«Колове тренування у підготовці юних гімнасток».*

Хоменко Валерій Олександрович, методист, старший викладач, вчитель вищої категорії Ірпінського державного коледжу економіки та права.

Тема: *«Вплив фізичних вправ на розвиток фізичних якостей у студентів коледжу – олімпійського резерву».*

Федорченко Тетяна Євгенівна, доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України.

Назва доповіді: *«Формування успішної особистості старшокласника у процесі занять фізичною культурою».*

Яцун Олексій Романович, здобувач вищої освіти, студент групи ФКБ-18-1 ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

Назва доповіді: *«Особливості організації спеціальної фізичної підготовки у кікбоксерів масових спортивних розрядів».*

ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ

**круглого столу з міжнародною участю, присвяченого Дню науки
та до Декади Навчально-наукового інституту
спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації
Університету державної фіскальної служби України**

**«ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ
РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ
ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ»**

18.15–19.00

1. Круглий стіл проводити щорічно з розширеною тематикою в сфері фізичної культури і спорту.
2. Рекомендувати до включення в збірник Університету ДФС України для друку наукових статей, які були вчасно подані та пройшли перевірку на академічну доброчесність.
3. Стейкхолдерів постійно запрошувати до участі в проведенні лекційних і практичних навчальних занять з метою підвищення рівня освітнього процесу та забезпечення освітньої програми.

МАТЕРІАЛИ

**круглого столу з міжнародною участю,
присвяченого Дню науки та до Декади
ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації**

**«ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ
РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ
ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ»**

СЕКЦІЯ 1. ІННОВАЦІЙНІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ В УКРАЇНІ: ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Брухаль В.,

*здобувач вищої освіти,
ННІ обліку, аналізу та аудиту,*

Ковальчук Д.,

*здобувач вищої освіти,
ННІ спеціальної фізичної і бойової
підготовки та реабілітації*

Науковий керівник:

Марченко К. Л.,

*викладач кафедри
фізичного виховання,
спорту та здоров'я людини,
Університет ДФС України*

БІОРИТМИ І ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ

В статті розглядається загальна характеристика біоритмів. Розкриваються поняття та його класифікація. Проаналізована працездатність ЗВО в різних біоритмах. Охарактеризовані причини поганого самопочуття або режиму роботи. Надано інформацію про історію утворення та вивчення біоритмів. У роботі надається велике значення біоритмів у житті людини.

Ключові слова: *біоритм, працездатність, здобувач вищої освіти, фізіологічні процеси.*

Біоритми – фізіологічні процеси, які властиві кожному живому організму. Без такого важливого компоненту неможлива звична згуртованість всіх систем організму. Так можна визначити, чи стабільний стан об'єкта чи ні. Дедалі частіше у людей, а саме у підлітків, студентів погіршується самопочуття і знижується працездатність. Але знаючи відповідну інформацію про біоритми, вони зможуть зробити такий собі режим, в якому їхня праця буде продуктивна, а відпочинок набагато приємнішим.

Слово «біоритм» – це сполука двох грецьких слів, «біос» та «ритм», що означають життя та постійний або періодичний такт. Теорія біоритмів визначає і вимірює три основні та важливі життєві цикли в людині:

фізичний, емоційний та інтелектуальний. Вільгельм Флісс та інші розпочали дослідження біоритмів у 1890 р. Він, висунув ідентичну теорію: тіло циклічно рухалося через 23-денний фізичний та 28-денний емоційні цикли [3].

Біоритм – це потужний засіб, що має безліч корисних застосувань. Це може допомогти нам максимально використати наше повсякденне життя, а також може допомогти ЗВО послідовно виконувати свої завдання в міру своїх можливостей. На думку деяких вчених біоритмів, на життя людини впливають ритмічні біологічні цикли, які впливають на здатність людини в різних сферах. Ритмічні біологічні цикли розділяють на дві групи, які називаються первинними та вторинними. Первинні ритми впливають на сфери як фізичні, емоційні, інтелектуальні. Вторинні ритми впливають на сфери як майстерність, пристрасть і мудрість. Ці цикли починаються з народження і коливаються постійно протягом усього життя [1].

В даний час для того, щоб бути успішним студентом, необхідно багато працювати, вдосконалювати свої знання, спілкуватися з викладами, брати участь у конференціях, змаганнях. Але щоб все встигнути зробити, щоб будь-яка робота не була обтяжливою, а приносила задоволення і приносила успіх, необхідно добре себе почувати. Студенти часто не встигають виспатися, поїсти, відпочити – все це призводить до порушення в організмі і хвороб. Нездужання розвиваються внаслідок втоми і перевтоми. Об'єктивно це проявляється в зниженні темпу роботи, збільшення числа помилок. Працездатність людини багато в чому залежить від індивідуальних здібностей біологічних ритмів. Кожен живий організм по-своєму унікальний, для нього буде характерний відповідний тільки йому оптимальний спосіб життя: час сну і неспання, режим і склад харчування, відповідна довкілля, необхідні фізичні навантаження і багато іншого. У кожної людини є свій біологічний годинник. Знання власного біологічного ритму дозволяє чітко скоординувати функціонування організму, що дозволить допомогти в досягненні повсякденних завдань.

Фізичний біоритм показує кількість прихованої енергії в організмі людини, витривалість, активність, швидкість реакції. Фізичні біоритми описують особливості до відновлення організму, ініціативність, амбіційність. Для спортсменам, у яких великі фізичні навантаження, важливо звертати увагу біо цикли. Знання про позитивні і негативні періодах, дадуть шанс правильно розподілити ступінь інтенсивності тренувань. Це в свою чергу допоможе позбутися від травм, найбільш ефективно використовувати свій внутрішній ресурс. Запобігти загострення хронічних захворювань. Максимальне значення фізичного біоритму підвищує шанс найбільш повно розкрити свої здібності, здобути перемогу в спортивних змаганнях [2].

Проводити заняття фізичної культури варто першими і останніми двома парами, з 8 до 12 годин, з 17 до 19 годин. Цей час відмінно підходить для занять, організм буде готовий до важкої фізичної роботи. Ефективно розділити групу на дві підгрупи виходячи з біологічних ритмів ЗВО. У ранкові заняття рекомендується посилено навантажити жайворонків, совам дати більш помірні навантаження, а у вечірні навпаки. Організація навчальної та професійної діяльності повинна бути з урахуванням умов зовнішнього середовища, фізіології праці, патологічних процесів. Здоров'я і працездатність взаємопов'язані і взаємозумовлені.

В індивідуальній системі здорового способу життя та підтримання працездатності вирішальне значення має самоконтроль, який звик насамперед до активного спостереження за їх фізіологічним станом. Такий систематичний моніторинг показників основних систем організму та їх постійний аналіз забезпечить важливу допомогу студентам у плануванні їх навантажень, робочого тижня, дозволить більш раціонально використовувати час та реалізувати свої можливості для вирішення своїх завдань: знайти час і для навчання, і для фізичного розвитку, і для відпочинку [3].

Вивчення біоритмів людського організму (індивідуальна) дає можливість науково підійти до здоров'я здобувачів вищої освіти для всебічного і гармонійного розвитку їх фізичних і духовних якостей, а також поліпшити організацію всіх життєвих процесів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вплив біоритмів на працездатність і стан здоров'я людини [Електр. Рес.]. Режим доступу: [https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/fmbt/berezyuk_bezpeka_zhittyediyalnost i/25.htm](https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/fmbt/berezyuk_bezpeka_zhittyediyalnost_i/25.htm).
2. Біологічні ритми і працездатність [Електронний ресурс] Режим доступу: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/tema2/p2_7.htm.
3. The Editors of Encyclopaedia Britannica Biological rhythm [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.britannica.com/science/biological-rhythm>.

Петрова М. В.,
*здобувач вищої освіти,
ННІ спеціальної фізичної і бойової
підготовки та реабілітації*

Науковий керівник:

Чаплигін В. П.,
*к.н. з фіз.вих. і спорту,
доцент, доцент кафедри
фізичного виховання,
спорту та здоров'я людини,
Університет ДФС України*

ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНИХ НАПРЯМКІВ ФІТНЕСУ В УКРАЇНІ

У цій статті розглянуто такі напрями сучасного фітнесу, як аеробіка, BOSU, пілатес та аква-фітнес. Досліджено їх особливості та вплив на здоров'я людини.

Ключові слова: *оздоровчий фітнес, навантаження, аеробіка, BOSU, пілатес, аква-фітнес.*

Фітнес – це напрям масової оздоровчої фізичної культури, що спрямований на покращення загального стану організму людини за допомогою правильного харчування та помірних фізичних навантажень. Зараз створено багато напрямів у фітнесі. Основні з них це: аеробіка, BOSU, пілатес, аква-фітнес. Їх ми і будемо розглядати у поданій статті [1, с. 5; 3, с. 6; 4, с. 10]

Однією з ранніх робіт з фітнесу є «“Пілатес” – фітнес вищого класу» Буркової О. та Лисицької Т. У своїй книзі автори розглядають проблему того, що людина не може обійтися без міцного здоров'я. Тому для покращення фігури та підтримання тонусу вони запропонували використовувати систему

«Пілатес». Авторки подали історію створення пілатесу, його основні принципи та особливості техніки виконання, а також кілька програм для людей з різним рівнем підготовки.

Приблизно в той же час вийшла публікація «Аеробіка: Методичні вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками І–ІІ курсів ВНЗ» Череповської О. А. [5]. У своїх методичних вказівках авторка розглядає проблему правильного вибору виду фізичної активності. Вона аналізує такі напрями фітнесу, як аеробіка та пілатес, а також дає

рекомендації щодо правильного та ефективного проведення занять для студентів та викладачів.

Аеробіка. Це комплекс фізичних вправ під ритмічну музику, яка допомагає підтримувати правильний ритм виконання вправ. В базовій аеробіці строго виключається ряд вправ, які можуть негативно вплинути на опорно- руховий апарат. Це такі вправи як глибокі різкі присідання, екстремальні розтяжки, нахили з прямими ногами, прогинання в поперековому відділі хребта тощо [1, с. 8; 3, с. 25; 4, с. 59; 5, с. 7].

Основними рухами у аеробіці є різні види ходьби, підскоки і стрибки, махи ногами, присідання, випади. Саме використання цих вправ у різних комбінаціях, що поєднанні з поворотами і рухами рук забезпечують різноманітність і високий емоційний фон занять. Базова аеробіка – це поєднання загально розвивальних і гімнастичних вправ із бігом, підскоками та стрибками. Усі вправи повинні виконуватися без пауз для відпочинку і під музичний супровід. Також важливо тримати пульс у діапазоні 120–160 ударів за хвилину. А у силовій частині заняття часто застосовуються різноманітні обтяження, еспандери, гантелі тощо [1, с. 8; 3, с. 26; 4, с. 60; 5, с. 15].

Терра-аеробіка. Це напрямок оздоровчого фітнесу, що став популярним у клубах Європи та США за останні десятиліття. Вона представляє собою низько ударне кардіотренування з високою інтенсивністю. У цьому виді аеробіки використовуються спеціальні гумові джгути, які називаються террабанда. Вони фіксуються одночасно на руках і ногах за допомогою чого створюється єдина взаємопов'язана система. Заняття комплексно впливають на організм і збільшують інтенсивність заняття, покращує умов для розвитку сили без значного приросту маси і багато іншого. Таке тренування доступне всім через відсутність координаційно-складних рухів і високо ударного навантаження [1, с. 12; 3, с. 27; 5, с. 25].

Слайд-аеробіка. Це один з типів оздоровчого фітнесу, який використовує слайд-доріжку і спеціальне взуття. Вправи нагадують рухи ковзаняра або лижника. Заняття на слайді є одними з вискоєфективних видів аеробних тренувань. Вони допомагають розвивати серцево-судинну та дихальну системи, координацію і відчуття рівноваги, а також сприяють розвитку силових якостей [1, с. 9; 3, с. 28; 5, с. 27].

Степ-аеробіка. Степ – це один з видів оздоровчого фітнесу, у якому використовуються спеціальна степ-платформа висотою 10–20 см. Платформа виготовляється із міцного каркасу, який може витримати навантаження до 600 кг, що дозволяє виконувати кроки та підскоки в різних напрямках. В основі лежать базові кроки аеробіки, що робить рухи

доступними майже всім. Для зміни інтенсивності тренування достатньо змінити висоту платформи. Це дозволяє разом займатися людям із різним рівнем підготовленості. [1, с. 8; 3, с. 28; 5, с. 27].

Скіпінг (аеробіка зі скакалкою). Скіпінг позитивно впливає на серцево-судинну і дихальну системи, а також розвиває координацію рухів. Може застосовуватися на заняттях з дітьми різного віку, підлітками, на загальних заняттях дітей і батьків. Специфіка вправ може визначатися також застосуванням різної довжини скакалки: короткою, довгою, двох довгих [1, с. 19; 3, с. 29; 5, с. 27].

Танцювальна аеробіка. У ній використовуються танцювальні рухи на основі базових кроків аеробіки. Види танцювальної аеробіки розрізняють залежно від стилю танцю, який використовується, і можуть бути такими: фанк, хіп-хоп, сіті-джем-аеробіка, латина-аеробіка, сальса, афро-джаз-аеробіка, боді балет і т. д. Танцювальна аеробіка приваблює людей через свою емоційність і є високоефективним засобом розвитку координаційних здібностей людини [3, с. 30; 5, с. 28].

Пілатес. Це широко відома система вправ, яка є одним з напрямів фітнесу «Body&Mind» («Розумне тіло»). Пілатес це система тренувань, яка поєднує західні та східні форми тренувань. Цей вид вправ допомагає зробити тіло гнучким, а також укріпити м'язи, і навіть допомогти з відновленням після травм хребта. Це – один з найбезпечніших типів тренувань, яким можуть вільно займатися люди різного віку незалежно від рівня фізичної підготовки, так як можливість травмуватися зведена до мінімуму. Вправи пілатеса допомагають жінкам укріпити м'язи спини, тазу і преса, що значно допомагає у до- та післяпологовий періоди. Вправи дуже різноманітні і задіють велику кількість м'язів одночасно, у тому числі і ті, що майже не використовуються під час занять класичною аеробікою.

Аква-фітнес. Це сукупність вправ, які здійснюються у водному середовищі, яке замінює тренажери. Основними компонентами аква-фітнесу є ігри у воді, дистанційне плавання, нетрадиційні форми рухової активності, що мають назву аква-аеробіка. Через активізацію важливих функціональних систем організму, високу енергетичну вартість вправ та феномен гравітаційного розвантаження здійснюється оздоровлення у аква-фітнесі. Заняття таким видом фітнесу дозволено усім майже здоровим людям незалежно від віку. Для таких вправ характерний широкий спектр спрямованості: лікувально-профілактична, рекреативна, кондиційна [3, с. 40; 4, с. 76].

Отже проаналізувавши подану інформацію можна зробити висновок, що існуючі напрями фітнесу дуже різняться між собою. До того ж вправи з

фітнесу є високоефективними, але безпечними. Завдяки цьому кожен може підібрати собі напрям залежно від віку, здоров'я та рівня фізичної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білецька В. В., Бондаренко І. Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес. Практикум для студентів усіх напрямів підготовки. Національний авіаційний університет. Київ, 2013. 52 с.
2. Буркова О., Лисицкая Т. "Пилатес" – фитнес высшего класса. Центр полиграфических услуг "Радуга". Москва, 2005. 208 с.
3. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навчальний посібник. Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2015. 48 с.
4. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник. Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2010. 240 с.
5. Череповська О. А., Палагнюк Т. В. Аеробіка: Методичні вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками І–ІІ курсів ВНЗ. Видавництво Національного університету „Львівська політехніка”. Львів, 2006. 40 с.

Сичов С. О.,

*д.пед.н., доцент, професор кафедри
біобезпеки і здоров'я людини,*

Сиротинська О. К.,

*старший викладач кафедри
біобезпеки і здоров'я людини,*

*Національний технічний
університет України «КПІ»
імені Ігоря Сікорського*

ЗАСТОСУВАННЯ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ЄДИНОБОРЦІВ-ХОРТИНГІСТІВ В ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

У статті розкривається вплив застосування силового фітнесу для хортингістів у процесі тренувальних занять. Тренувальна та змагальна діяльність хортингістів характеризується роботою над розвиненням різних фізичних якостей та силових можливостей. Отже, пошуку методів розвитку фізичних якостей із застосуванням силового фітнесу для хортингістів різної фізичної підготовленості присвячена дана стаття.

Ключові слова: *хортингісти, тренування, вправи, навантаження, рівні фізичної підготовленості, силовий фітнес.*

Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом

Тренувальна та змагальна діяльність хортингістів характеризується роботою над розвиненням різних форм силових можливостей. Одна з найважливіших складових спортивного тренування – фізична підготовка, яка спрямована на розвинення рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей.

Загальна фізична підготовка забезпечує всебічний розвиток спортсменів і створює умови для найефективнішого прояву спеціальних фізичних якостей в обраному виді єдиноборств. Набутий функціональний потенціал у процесі загальної фізичної підготовки – неодмінна передумова для успішного вдосконалення у спорті. Високі показники загальної фізичної підготовки являють собою основу для розвинення спеціальних фізичних якостей та сприяння перенесенню тренувального ефекту із загальних на спеціальні та змагальні вправи. Отже, пошук засобів застосування силових вправ в процесі тренувальних занять єдиноборствами потребує розробки дозування навантаження вправ та рекомендацій для хортингістів з різним рівнем фізичної підготовленості [1–5].

Наукове обґрунтування використання силового фітнесу в процесі тренувальних занять єдиноборствами розкрили у своїх працях: Арзютов Г. М., Діленья М. О., Купцов А. П., Платонов В. М., Сілін В. І., Сичов С. О. та інші.

Багаторічні дослідження показують, що тренування силової спрямованості зумовлює збільшення м'язової сили за рахунок гіпертрофії м'язових волокон.

Для застосування силових вправ в процесі тренувальних занять єдиноборствами ми рекомендували хортингістам акцентувати увагу на такі види силових якостей – максимальну силу, швидкісну силу та силову витривалість. Важливим компонентом у застосуванні силових вправ в процесі тренувальних занять було визначене дозування навантаження для хортингістів з різною фізичною підготовленістю.

Хортингістам початківцям ми радили застосовувати тренувальні вправи з еспандером або гумовими бинтами. До цих вправ входило розтягування еспандера із різних положень, вони охоплювали навантаженням значну кількість м'язів. Для фізично підготовлених хортингістів пропонували комплекси вправ з гирями різної ваги та штангою. Ці комплекси атлетичних вправ включали різноманітні підняття гир і штанги, жими, присідання, ривки, тяги, а також вправи на тренажерах у ізометричному режимі роботи м'язів.

Наступним кроком у застосуванні силових вправ було визначення дозування навантаження. Нами були розроблені рекомендації дозування

навантаження із застосуванням комплексів спеціальних силових вправ з обтяженням 30–50 % від максимального, яке сприяло значному підвищенню швидкісно-силових можливостей у хортингістів до 18 %. Силове тренування хортингістів з навантаженням 70–90 % від максимального сприяло нарощуванню м'язової маси, значно поліпшувало силові якості, а також сприяло гармонійному і пропорційному будівництву тіла спортсмена [1, 2, 3, 4]. До того ж застосування рекомендацій з дозуванням навантаження враховувало особливості фізичного стану єдиноборців-хортингістів, де вони умовно поділялись на рівні фізичної підготовленості: низький (початківці), середній (масові розряди), високий (спортивне вдосконалення).

Для збільшення м'язової сили хортингістів з низьким рівнем фізичної підготовленості рекомендували виконувати атлетичні вправи в 5–6 підходах з величиною обтяження 65–75 % від максимальної ваги та 6–8 повторень. Тривалість відпочинку між повтореннями 2,0–3,0 хвилини. Темп виконання вправ – середній. Для швидкісно-силових якостей ми рекомендували величину обтяження 30–40 % від максимальної ваги в 5–6 підходах з 8–10 разів повторень у повільному або середньому темпах. Тривалість відпочинку між серіями 1,5–3,0 хвилини. Розвиток силової витривалості передбачав застосування величини обтяження 20–25 % від максимальної ваги, кількість повторень складала 25–30 разів у повільному темпі і тривалість відпочинку 2,0–3,0 хвилини.

Хортингістам з середнім рівнем підготовленості пропонувалось величина обтяження 75–85 % від максимальної ваги у 4–5 підходах в середньому темпі з 5–6 повтореннями і тривалістю відпочинку 1,5–2,5 хвилини.

Для швидкісно-силових якостей величина обтяження 40–50 % у 4–5 підходах у швидкому темпі і тривалістю відпочинку 1,0–2,0 хвилини. Силова витривалість передбачала 25–30 % у 3–4 підходах середньому темпі і тривалістю відпочинку 2,0–3,0 хвилини.

Методика розвитку сили для хортингістів з високим рівнем фізичної підготовленості дещо відрізняється від попередніх рівнів. Так збільшується величина обтяження до 85–100 % від максимальної ваги, кількість підходів і повторень зменшується до 3–4 разів і відповідно до 1–3 разів. Вправи рекомендовано виконувати в середньому темпі з тривалістю перерв між підходами 1,0–2,0 хвилини. Аналогічно і для швидкісно-силових якостей величина обтяження складає 50–60 %, кількість підходів 3–4 разів з 14–18 повторень у швидкому темпі. Відпочинок між підходами 0,5–1,0 хвилини.

Для силової витривалості пропонувалось 30–40 % у 3–4 підходах і 18–22 повторень у середньому темпі та тривалістю відпочинку 2,0–3,0 хвилини.

Виконання рекомендацій застосування силового фітнесу в тренуваннях [1–5] підтвердили їх ефективність в процесі занять єдиноборців-хортингістів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104-112.
2. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 580 с.
3. Сичов С. О. Атлетизм: [навч. посібник] / С. О. Сичов. – К.: ФЗМН, 1997. – 62 с.
4. Сичов С. О. Основи силових видів спорту та єдиноборств: [навч. посібник] / С. О. Сичов, Ю. А. Попадюха. – К.: НТУУ «КПІ», 2007. – 156 с.
5. Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, O., and other (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9(5), травень 27-34 (Web of Science). – Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975>.

Чаплигін В. П.,

*к. н. з фіз.вих. і спорту,
доцент доцент кафедри
фізичного виховання,
спорту та здоров'я людини,
Університет ДФС України*

ПІДВИЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ СУЧАСНИМИ НАПРЯМАМИ ФІТНЕСУ

У даній статті розглянуто різні види сучасних напрямів фітнесу та проаналізовано ефективність та сприятливі чинники виконання вправ, які налаштовані на покращення та підтримку фізичної форми людини. Висвітлено проблеми сучасного недовірливого відношення до фітнесу як до повноцінного напрямку фізичної культури, і доведено протилежне.

Ключові слова: *фітнес, фізична культура, фізичні вправи, аеробіка, йога, пілатес.*

Зараз, у сучасному світі, ми можемо знайти найрізноманітніші види тренувань які тільки можна уявити. Наприклад, різні напрями фізичних навантажень на сучасних інтернет-платформах, таких як Youtube, Instagram, або на відомих програмах нашого телебачення. Кожен, кого ми можемо бачити у ролі тренерів та наставників здорового способу життя, намагається донести нам свою правильну систему харчування та фізичного виховання. Але більшість сучасної молоді, на даний момент, віддають перевагу активній діяльності на тренажерах, або прогулянці на свіжому повітрі та бігові по парках і стадіонах свого міста. Зокрема, цими представниками є добра половина чоловічої статі. А що стосується жінок – вони більш схильні до кардіо та фітнес тренувань. Звертаючи увагу на цю приблизну статистику, можна припустити, що такий вид тренування як фітнес, не набирає особливої впевненості у тому, що це ефективно для нашого фізичного стану. І взагалі, може скластися враження, що фітнес, як напрямок фізичної та оздоровчої культури, не може «виховати» наше тіло так, щоб ми змогли ефективно та швидко скинути зайву вагу. Але, це хибна думка.

Коли ми проаналізуємо сучасні напрями фітнесу, нам стане набагато легше пояснити, чому ж, все-таки, різноманітні напрямки фітнесу – це ефективні та повноцінні види тренування, завдяки яким ми не тільки зможемо схуднути не шкодячи нашому здоров'ю, але й підтримувати нашу фізичну форму за допомогою правильного харчування та виконання простих та комплексних вправ з урахуванням індивідуальних здібностей.

По-перше, фітнес, як вид фізичної культури, презентує нам варіації видів навантажень та способів тренувань, завдяки яким ми здатні підлаштувати свою особисту систему фізичних вправ, звертаючи увагу на індивідуальні особливості нашого організму. Наприклад, це такі сучасні напрями як аеробіка, пілатес, йога, стретчинг та ін.

Що ж нам може дати такий сучасний напрям, як аеробіка? Перш за все, це така система фізичних вправ, яка містить в собі різноманітні види ходьби, стрибки і підскоки, присідання, махи ногами, випади, які виконуються без пауз відпочинку. Використання усіх цих вправ, у різних комбінаціях, під музичний супровід, 120–160 ударів у хвилину, забезпечують позитивний емоційний фон занять. Отже, можна зазначити, що цей варіант проведення занять може бути не тільки комплексним, але й достатньо цікавим для молодого покоління. А завдяки тому, що в аеробіці існують рівні навантаження: низький, середній і високий, кожен може пристосувати план занять під свою фізичну підготовку [1, с. 26].

На сьогодні існує дуже багато напрямків аеробіки: степ(заняття на спеціальній платформі), аква (вправи у воді), джаз(танці у ритмі джазу),

бокс- аеробіка, фітбол-аеробіка тощо. Ці варіації вправ і технік виконання дають нам повноцінні тренування на усі групи м'язів. Наприклад, у степ-аеробіці використовується спеціальна степ-платформа, яка дозволяє виконувати різноманітні кроки, підскоки та інші вправи. Цей універсальний тренажер здатний регулювати висоту від 10–20 см, а, отже, і фізичне навантаження; це дозволяє проводити тренування із людьми будь-якої фізичної підготовленості. В основі рухів лежать базові кроки аеробіки, а отже, такі рухи доступні практично всім. Для вимірювання інтенсивності тренування достатньо змінити висоту платформи [1, с. 28].

Існує також фітбол-аеробіка, функцією якої є розвантаження суглобів. Фітбол-аеробіка корисна при варикозному розширенні вен, остеохондрозі та артритях. Для занять фітболом потрібний особливий музичний супровід, в якому темп музики залежить від ступеня пружності м'яча та фізичної підготовленості людини [4, с. 51]. А це доводить нам, що напрями фітнесу сприяють поліпшенню не тільки нашого фізичного, але й психологічного здоров'я.

Із таких фітнес-програм, які можуть бути адаптовані до індивідуальних потреб людей, виділяють пілатес. Це напрям фітнесу, який містить у собі комплекс вправ, спрямований на м'язи живота, а особливо на глибинний шар. Комплекси вправ занять «пілатесу» можуть змінюватися залежно від фізичної підготовки. Можливість травм тут зведена до мінімуму. А під час занять розвивається координація, гнучкість і сила м'язів всього тіла. Вправи вимагають сконцентрованого і точного виконання, концентрації руху в поєднанні із диханням. Але, для того, щоб правильно виконувати всі вправи цього напрямку, потрібно знати найважливіші його принципи: дихання, центр, концентрація, контроль, точність та плавність. Тобто, наприклад, використання правильного та глибокого дихання є запорукою користі та ефективності тренування. А основою і базою є концентрація на центрі тіла, так званий «пауерхауз» (powerhouse), зона між нижніми ребрами та лобковою кісткою. Це м'язи живота, тазу та попереку. Під час виконання вправ потрібно навчитися концентрувати увагу на певних зонах м'язів. Також кожна вправа у пілатесі робиться з повним м'язовим контролем. Необхідно прагнути до контролю за кожним рухом і дуже важливо виконувати певну послідовність, або структуру вправ, що послідовно включає в роботу всі групи м'язів. Основна вимога – рухи мають бути точними. Її необхідність походить від постійного фізичного контролю тіла. Важливо пам'ятати, що кожний рух повинен продовжуватися наступним. Всі вправи виконуються поступово, плавно та неспішно, щоб досягти відчутних результатів, потрібно займатися з частотою не менш 3-х разів на тиждень по 30–45 хвилин [1, 36–37; 5, с. 130].

Отже, підсумовуючи усе вище сказане, можна зазначити, що сучасні напрямки фітнесу адаптовані під людей із різним фізичним навантаженням. Завдяки тренуванням, ми можемо насолоджуватися процесом і оздоровлювати своє тіло [1–8]. Таким чином, цей вид фізичного виховання здатний привернути увагу більшості людей, які зможуть, навіть, без спеціальної екіпіровки, удосконалювати своє тіло та підтримувати своє здоров'я. У поєднанні із правильним харчуванням цей вид фізичної культури здатен «вплинути» на наш організм, сприяти поліпшенню фізичного і психологічного стану, шляхом корегування нашого тіла, скидання зайвої ваги та тренування усіх груп м'язів. Завдяки комплексним тренуванням та правильним навантаженням, можна, з упевненістю, сказати що сучасні напрями фітнесу є абсолютно повноцінними тренуваннями для підтримки фізичної форми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Воловик Н. І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
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. № 3. 2014. С. 19–24.
3. Єрьоменко Е. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, В. Чибісов, Ю. Рейдерман, Д. Загороднюк // Теорія і методика хортингу. – 2016. – Вип. 5. – С. 102–111.
4. Завидівська Н. Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 2 (10), 2010. С. 50–54.
5. Малинський І. Дослідження студентами-хортингістами історичного виникнення туризму та понять: «туризм», «турист», «туристичні ресурси», «рекреаційні ресурси», «туристично-рекреаційні ресурси» / І. Малинський, В. Бойко, В. Чаплигін // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. Другої міжнар. наук.практ. конф. до 10-річчя заснування хортингу, 23-24 березня 2019 р. / ред. кол.: Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 212–217.
6. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка: зб. наук. пр. 2010. Вип. 3. С. 129-132.
7. Овчиннікова Н., Нестерова С. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості: Методичні рекомендації. К. : Олімпійська література, 1998.-24 с.
8. Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, and other (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9(5), травень 27-34 (Web of Science). – Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975>.

Шуманський Р. Т.,
*здобувач вищої освіти,
ННІ спеціальної фізичної і бойової
підготовки та реабілітації*

Науковий керівник:

Чаплигін В. П.,
*к.н. з фіз.вих. і спорту,
доцент, доцент кафедри
фізичного виховання,
спорту та здоров'я людини,
Університет ДФС України*

ІННОВАЦІЙНІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

У статті проаналізовано можливості використання інноваційних технологій у галузі фізичного виховання в умовах сучасної освіти, визначено шляхи формування мотивації до занять з фізичного виховання студентів.

Ключові слова: *студенти, фізичне виховання, інноваційні технології, рухова активність.*

Важливим етапом у життєдіяльності людини є період навчання у вищому навчальному закладі. Тому залучення молоді до здорового способу життя в студентські роки є головною умовою їх фізичного, духовного та інтелектуального розвитку. І саме використання інноваційних технологій під час занять з фізичної культури в умовах модернізації освіти мотивує студентів займатися спортом, вести здоровий спосіб життя. Впровадження зазначених технологій змінює результати навчального процесу, підвищує зацікавленість студентів щодо відвідування занять фізичної культури.

Результати досліджень учених вказують на те, що ефективність фізичного виховання студентів у нашій країні сьогодні знаходиться на незадовільному рівні, заняття фізичною культурою у ЗВО не зацікавлюють, а навпаки – викликають негативні емоції. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, зокрема, до занять фізичним вихованням, як академічним, так і самостійним, а також вибір адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності

Проблему здорового способу життя студентської молоді розглядали такі науковці, як: Г. Апанасенко, В. Глухов, Е. Буліч, І. Муравов;

формування у студентів здорового способу життя досліджували – І. Заплішний, Ф. Сипченко, І. Прихода; вдосконалення методів і форм проведення самостійних занять фізичними вправами – Е. Вільчковський, В. Платонов, Т. Круцевич, Г. Іванова, В. Білогур, А. Драчук. Пропагування сучасної теорії, застосування інноваційних технологій фізичного виховання відображене в працях таких науковців, як: М. Булатова, О. Вацеби, Л. Волкова, О. Демінського, А. Куц, Л. Матвєєвої та інших. В. Макаренко у своїх наукових працях описував проблему формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Отже, на тему вдосконалення методів і форм під час занять фізичною культурою було написано багато праць. Їх кількість з часом збільшується, що є підтвердженням того, що дана проблема досі існує й потребує подальшого дослідження.

В умовах напруженої розумової діяльності та на фоні обмеженої рухової активності, що притаманна способу життя студентської молоді, саме заняття фізичною культурою і спортом покликані створювати умови для збереження і зміцнення здоров'я студентів. А фізичне виховання виступає як засіб релаксації, реабілітації та відновлення життєвих сил [5]. У широкому розумінні «інновація» – це синонім успішного розвитку певної сфери діяльності на базі різноманітних нововведень. Застосування новітніх технологій сприяють активізації фізичної діяльності студентів, забезпечують можливість самовираження особистості. Тому, саме нові шляхи, засоби, прийоми і модернізовані методи виокремлюємо як інноваційні (новітні) технології фізичного виховання.

Система фізичного виховання студентської молоді в умовах сучасного закладу вищої освіти повинна бути побудована таким чином, щоб фізичні вправи були не тільки доцільними з фізіологічного напрямку, а й мали виховне та естетичне значення [4]. Спираючись на вище зазначене, різноманітні новітні технології фізичного вдосконалення, що включають різноманітні танцювальні та ритмічні вправи (різновиди аеробіки: степ-, тайбо-, аква-, бейлі-денс, шейпінг тощо) сприятимуть формуванню правильної постави, гарної ходи, розвитку ритмічності та координації рухів. Отримані результати досліджень науковців щодо використання вправ з аеробіки і стретчинга на уроках фізкультури в закладах вищої освіти показують, що вони сприяють підвищенню інтересу та активності на заняттях фізичної культури [4].

Вважаємо важливим наголосити, що до інноваційних технологій ми відносимо також запозичені оздоровчі системи різних народів світу (хатха-йога, карате, бусідо, сумо, східні танці тощо). Наприклад, застосування вправ з оздоровчої системи йога на заняттях фізичної культури у ЗВО

може набувати значної популярності та позитивно впливати на організм молодшої людини. Виникнувши в давні часи на Сході, йога поступово була адаптована і пристосована під стиль життя сучасної людини, і з тих пір дуже швидко набула популярності у фітнес-клубах і спортивно-оздоровчих центрах.

Фізична культура у ЗВО є невід'ємною частиною формування загальної культури особистості сучасного фахівця. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. Покращити відвідуваність занять, змінити ставлення студентів до занять фізкультурою на краще можливо завдяки застосуванню інноваційних технологій та методик викладання, використанню вправ сучасних оздоровчих систем.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Книга вчителя фізичної культури: довідково-методичне видання / [упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова]. Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. 464 с.
2. Малинський І. Й. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Й. Малинський, З. М. Діхтяренко, В. П. Чаплигін, В. О. Хоменко, С. Ю. Коцюба // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100–105.
3. Малинський І. Й. Теорія і методика викладання оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / І. Й. Малинський, В. Ф. Бойко, В. П. Чаплигін; Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 222 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ» ; т. 67).
4. Остапчук О. Інноваційні процеси в освіті: пошук істини триває / Остапчук О. // Підручник для директора. 2003. № 4. С. 3–8.
5. Тарануха М. «Йога як система оздоровлення» https://revolution.allbest.ru/medicine/00384273_0.html/.
6. Чаплигін В. Бойовий хортинг та здоров'я людини у системі інтердисциплінарних досліджень / В. Чаплигін, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, Т. Короткова // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 139–147.
7. Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, O., and other (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9(5), травень 27–34 (Web of Science). – Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975>.

СЕКЦІЯ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НДР У ЗАКЛАДИ СЕРЕДНЬОЇ, ВИЩОЇ ТА ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Груша В. В.,

здобувач вищої освіти,

ННІ права

Науковий керівник:

Діхтяренко З. М.,

к.п.н., доцент, доцент кафедри

фізичного виховання,

спорту та здоров'я людини,

Університет ДФС України

ХОРТИНГ ЯК СПОСІБ ЖИТТЯ ТА СИСТЕМА ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УКРАЇНІ: КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ

У публікації «Хортинг як спосіб життя та система виховання учнівської та студентської молоді в Україні: констатувальний експеримент» досліджено виникнення та розвиток хортингу; розроблено запитання для учнівської та студентської молоді про хортинг.

Ключові слова: *хортинг, спосіб життя, система виховання, учнівська та студентська молодь, експеримент, запитання.*

Постановка проблеми. Всі народи світу у різні часи надавали вихованню підростаючого покоління величезного значення. Відомі педагоги та психологи (І. Бех, П. Блонський, Л. Виготський, Н. Волкова, Г. Костюк, В. Крутецький, В. Сухомлинський, М. Стельмахович, К. Ушинський, М. Фіцула та ін.) підтримують роздуми К. Гельвеція, що виховання може все! Воно, враховуючи вплив спадковості та стихійного середовища, спрямоване на розвиток у кожної особистості певних цінностей, знань, умінь, навичок, потреб, рис характеру, здібностей тощо [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Різні напрями розвитку хортингу в своїх працях висвітлили такі науковці, як: В. Бойко, З. Діхтяренко, Е. Єрмоменко, М. Зубалій, К. Кукушкін, І. Малинський, С. Присяжнюк, С. Сичов, Т. Федорченко, Б. Шаповалов та багато ін.

Виклад основного матеріалу дослідження. Варто зазначити, що слово «хортинг» походить від назви відомого в світі славетного острова Хортиця,

Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом

де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль у історії українського народу. Система підготовки, виховання характеру в найжорстокіших рукопашних двобоях, у яких дозволялася вся можлива техніка самооборони, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу запорозьких козаків лягли в основу хортингу як виду спорту.

Нині основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності й патріотизму [1–10].

Важливою складовою подальшого розвитку хортингу є його поширення серед учнівської та студентської молоді. Хортингом може займатися будь-хто, незалежно від статі та фізичної підготовки. Особливо сприятливо заняття хортингом впливають на формування у дітей дисциплінованості, справедливості, наполегливості та вихованості, стимулюють бажання навчатися, працювати, досягати вершин. Хортинг допомагає дитині стати вольовою, цілеспрямованою особистістю. Комплекс тренувальних вправ здійснює великий вплив на весь організм людини. Як кажуть, той, хто займається хортингом, рідше хворіє та швидше одужує.

Практика свідчить, що для занять хортингом найбільш доцільний, враховуючи вікові особливості, поділ на дев'ять вікових груп дітей та молоді: середні дошкільнята – діти 3 і 4 року життя; старші дошкільнята – діти 5 (4 роки) і 6 (5 років) року життя; діти 6–7 років (1–2 клас, молодші школярі); діти 8–9 років (3–4 клас, молодші школярі); молодші підлітки 10–11 років; середні підлітки 12–13 років; старші підлітки (кадети і кадетки) 14–15 років; старшокласники (юніори і юніорки) 16–17 років; молодь (чоловіки та жінки) 18–21 рік [5; 6; 8–10].

Нами було провели опитування серед учнів 10–11 класів (53 і 22 особи відповідно) середньої загальноосвітньої школи № 215 м. Києва та студентів 3 курсу ННІ права УДФС України.

Учнівська молодь відповідала на такі запитання:

1. Чи чули Ви про такий вид спорту як хортинг?
2. Чи розповідали Вам на уроках фізичної культури про хортинг?
3. Чи відомі Вам правила даного виду спорту?
4. Ви знаєте на теренах якої держави зародився хортинг?
5. Як Ви гадаєте, даний вид спорту є офіційно визнаним у нашій державі?
6. Чи хотіли б Ви дізнатись більше про даний вид спорту на уроках фізичної культури?

Секція 2. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми та впровадження результатів НДР у заклади середньої, вищої та позашкільної освіти

7. Чи хотіли б Ви вивчити окремі елементи хортингу на уроках фізичної культури?

8. Якби в Вашій школі була секція з хортингу, Ви б її відвідували?

9. Як Ви вважаєте, чи потрібно вивчати елементи хортингу на уроках фізкультури?

10. Вам би було цікаво займатись даним видом спорту?

Студентській молоді ми ставили такі запитання:

1. Чи розповідали Вам на лекціях з фізичного виховання про такий вид спорту як хортинг?

2. Чи знаєте Ви правила даного виду спорту?

3. Чи знаєте Ви хто є засновником даного виду спорту?

4. Чи слідкуєте Ви за міжнародними змаганнями, турнірами з хортингу?

5. Чи знали Ви, що в Української Федерації Хортингу є власний офіційний сайт?

6. Чи вивчаєте Ви окремі елементи хортингу на заняття з фізичного виховання?

7. Чи є в Вашому навчальному закладі секція з хортингу?

8. Даний вид спорту є цікавим для вас?

9. Чи хотіли Ви б займатись хортингом професійно?

10. Як Ви вважаєте, чи потрібно даний вид спорту запровадити в усіх школах і університетах?

Висновки. Проаналізувавши відповіді учнівської та студентської молоді, ми дійшли висновку, що учням середньої загальноосвітньої школи № 215 м. Києва майже нічого не відомо про даний вид спорту. На уроках фізичної культури їм нічого цікавого та нового не розповідають. Учні 10–11 класів зацікавила тема хортингу та вони, навіть, захотіли вивчити окремі його елементи на уроках фізичної культури.

Дослідивши відповіді студентської молоді, ми дійшли висновку, що вони є більш обізнаними в даній темі. Адже, на лекціях із фізичного виховання їм розповідали про даний вид спорту. Знайшлися студенти, які займаються вивченням окремих елементів хортингу, а дехто – професійно.

Одне з головних завдань в хортингу – виховання моральних і вольових якостей особистості, які сприятимуть вибору вірного життєвого шляху. «Сила і честь!» – у цих двох коротких словах віковичного девізу хортингу закладена велика і непереможна формула сучасного самовиховання і загартування характеру та філософія стародавнього вчення наших пращурів, перевіреного часом, яке має служити на користь людям [1–9].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.
2. Діхтяренко З. Впровадження тренінгової вправи у методичний інструментарій з хортингу для учнівської та студентської молоді, як один із засобів формування готовності до захисту Вітчизни та активної позитивної життєвої позиції (скорочений варіант) / Зоя Діхтяренко // Матеріали Другої міжнародної науково-практичної конференції до 10-річчя заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 63–78.
3. Діхтяренко З. Готовність до захисту Вітчизни закладено в унікальності системи хортингу – давні та славні історико-культурні корені українського народу / Зоя Діхтяренко, Віктор Постовий // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 6–14.
4. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 53–59.
5. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.
6. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
7. Кукушкін К. Хортинг як система вдосконалення особистості, як філософія і спосіб життя / К. Кукушкін // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 75–81.
8. Малинський І. Й. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Й. Малинський, З. М. Діхтяренко, В. П. Чаплигін, В. О. Хоменко, С. Ю. Коцюба // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100–105.
9. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016.
10. Петрович Ж. В., Єрьоменко Е. А. Хортинг – школа сили і честі юного українця: метод. посіб. К.: Паливода А. В., 2016. – 544 с.

Довга М. О.,

здобувач вищої освіти,

ННІ права

Науковий керівник:

Діхтяренко З. М.,

к.п.н., доцент, доцент кафедри

фізичного виховання,

спорту та здоров'я людини,

Університет ДФС України

РОЛЬ ХОРТИНГУ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТІВ-ПРАВНИКІВ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ

У публікації з'ясовуються причини виникнення та розвиток хортингу на території України; роль хортингу в вихованні та навчанні студентів-правників і курсантів; позитивний вплив спорту на особистість та її здоров'я; роль хортингу у перевихованні та ресоціалізації неповнолітніх правопорушників тощо.

Ключові слова: хортинг, студенти-правники, спорт, моральні якості, фізична підготовка, ресоціалізація, законність, патріотизм.

Вступ. Хортинг – це національний вид спорту в Україні. Офіційно його було визнано в 2009 році Наказом № 3000 Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 21 серпня 2009 року. На території України хортинг виник разом із українським козацтвом [1–10].

Варто зазначити, що у своїй професійній діяльності педагог повинен керуватися такими нормативно-правовими актами: Конституцією України, Законами України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про вищу освіту», Указами Президента з питань національно-патріотичного виховання, «Стратегією державної політики сприяння розвитку громадянського суспільства в Україні», Законом України «Про Державний Гімн України», Законом України «Про голодомор 1932–1933 років в Україні», Законом України «Про увічнення перемоги над нацизмом у Другій світовій війні 1939–1945 років», Законом України «Про засудження комуністичного і націонал-соціалістичного (нацистського) тоталітарних режимів в Україні та заборону пропаганди їх символіки», Указом Президента України «Про День Гідності та Свободи», Указом Президента України «Про День Соборності України», Указом Президента України «Про День захисника України», Указом Президента України «Про вшанування

подвигу учасників Революції гідності та увічнення пам'яті Героїв Небесної Сотні», Указом Президента України «Про заходи з відзначення 100-річчя подій Української революції 1917–1921 років», Указом Президента України «Про Стратегію національно-патріотичного виховання», Постановою Верховної Ради України «Про Державний прапор України», Постановою Верховної Ради України «Про Державний герб України», Постановою Верховної Ради України «Про відзначення пам'ятних дат і ювілеїв у 2019 році», Постановою Кабінету Міністрів України «Деякі питання дитячо-юнацького військово-патріотичного виховання», Розпорядженням Кабінету Міністрів України «Про затвердження Плану заходів щодо підвищення рівня патріотичного виховання учнівської та студентської молоді шляхом проведення на постійній основі тематичних екскурсій з відвідуванням об'єктів культурної спадщини», Наказом МОН України «Про затвердження Рекомендацій щодо порядку використання державної символіки в навчальних закладах України», Наказом МОН «Про затвердження Плану заходів Міністерства освіти і науки України щодо вшанування пам'яті Героїв Небесної Сотні», Наказом Міністерства освіти і науки України «Про внесення змін до наказу Міністерства освіти і науки України від 16.06.2015 № 641», Листом МОН «Про національно-патріотичне виховання у закладах освіти у 2019/2020 навчальному році» і т.д.

Під час навчального процесу студенти-правники вивчають такі нормативно-правові акти як: Конституція України; Кримінальний кодекс України, де вказані злочини проти держави та відповідальність за їх вчинення; Закони України «Про правовий статус та вшанування пам'яті борців за незалежність України у XX столітті», «Про засудження комуністичного та націонал-соціалістичного (нацистського) тоталітарних режимів в Україні та заборону пропаганди їхньої символіки», «Про державний гімн України»; Постанови Верховної Ради «Про Державний герб України», «Про Державний прапор», Указ Президента «Про стратегію сталого розвитку «Україна-2020», тощо.

Аналіз останніх досліджень дає можливість стверджувати, що хортинг – український вид спорту (В. Бойко, С. Болтівець, З. Діхтяренко, Е. Єрмоменко, М. Зубалій, В. Івашковський, І. Малинський, К. Кукушкін, С. Присяжнюк, В. Саєнко, Б. Шаповалов та ін.) з давнім історичним корінням.

Виклад основного матеріалу. Українські школи та вищі навчальні заклади повинні брати до уваги національні традиції, звертати увагу на спортивне виховання молоді. Хортинг є одним із давніх видів спорту, що покликаний на виховання та навчання дітей та юнацтва. Важливість введення цього виду спорту в освітню програму навчання студентів-

Секція 2. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми та впровадження результатів НДР у заклади середньої, вищої та позашкільної освіти

правників має кілька аспектів. Перший аспект пояснює позитивний вплив хортингу на здоров'я людини. Як стверджують вчені, хортинг впливає на всі фізичні якості людини. По-перше, регулярні заняття спортом змушують людину уникати шкідливих звичок, мотивують у неї потяг до здорового способу життя. По-друге, заняття хортингом позитивно впливає на координацію та швидкість рухів, силу та витривалість, здатність людини концентрувати увагу і зусилля, розвиває наполегливість, сміливість, рішучість, покращує еластичність м'язів, розвиток серцево-судинної, дихальної системи, суглобово-зв'язкового апарату, швидкої реакції [1–10]. Наразі відомо, що деякі елементи хортингу успішно використовуються в медицині для реабілітації та боротьби з деякими недугами.

Другий аспект відіграє важливу роль у підготовці майбутніх поліцейських, слідчих, інших працівників правоохоронних органів та структур, а також представників Збройних Сил України та митників. У майбутньому використання різних елементів хортингу допоможе їм більш успішно здійснювати трудову діяльність, стане в нагоді при виконанні наказів, під час проведення операцій щодо затримання правопорушників, самозахисті та захисті інших. Виконання цього потребує регулярного тренування та якісної фізичної підготовки. Саме для покращення фізичної підготовки силових структур був заснований поліцейський хортинг. Він включає в себе спортивно-прикладну і практично-бойову версію. Поліцейський хортинг є системою ефективної самооборони та рукопашного бою. Вона є досить простою, не вимагає особливо завчених вправ, її легко використовувати. Поліцейський хортинг був розроблений саме із врахуванням специфіки діяльності правоохоронних органів. Він не схожий на традиційний. Ідеологічна спрямованість поліцейського хортингу – це захисний характер, готовність і прагнення допомогти людині [3–10].

Важливу роль хортинг відіграє у вихованні та ресоціалізації неповнолітніх правопорушників. На сьогодні таке негативне явище як вчинення правопорушень неповнолітніми особами набуло масового характеру не лише в Україні, а й у всьому світі. Відбувається поширення насильства, жорстокості, цькування, агресії. Частіше почали виникати випадки булінгу (цькування учасників освітнього процесу) та тролінгу (цькування шляхом розповсюдження неправдивої інформації про особу в Інтернет-джерелах). Враховуючи те, наскільки сильну шкоду подібні діяння завдають здоров'ю та психологічному стану жертви, постає питання в покаранні, а особливо перевихованні правопорушників та попередженні злочинності серед неповнолітніх в цілому. У нашій державі цю функцію покладено на службу пробації. На даний момент програми виховання та ресоціалізації неповнолітніх правопорушників все ще розробляються, також поступово виникають нові форми та методи їх використання [5–6].

На думку вчених-кримінологів і психологів, девіантна поведінка (схильність до правопорушень) виникає через нестачу виховання в сім'ї. Тому, важливу роль у ресоціалізації таких осіб відіграє виховання у них культури, релігійних переконань, поваги до вітчизняних традицій. Ці аспекти закладені в такому виді спорту як хортинг. Виховання на його засадах спонукає молодь до здійснення суспільно корисних вчинків, формує у них навички здорового способу життя, моральні якості, почуття патріотизму. Це суттєво зменшить негативні прояви у поведінці. Основою такого виховання є зміна інтересів дитини: здорове спілкування в колективі, пробудження інтересу до навчання, зайняття спортом або іншою суспільно корисною діяльністю. Для цього було розроблено ряд програм з хортингу для українських навчальних закладів. Основні завдання виховання дітей та молоді на засадах хортингу звучать так: створення умов для формування позитивних якостей людини, забезпечення ефективної реабілітації дітей та молоді, які скоїли правопорушення, заохочення дітей та молоді вести здоровий спосіб життя, прищеплювати розуміння особою відповідальності за своє життя та вчинки, розробка спеціальних підходів у процесі підготовки відповідних спеціалістів (працівників ювенальної превенції, служби пробації, соціальних працівників) [6; 7].

Варто зазначити, що в розквіт національно-патріотичного піднесення хортинг здобув своє визнання серед молодіжних та дитячих організацій, метою яких є відродження національних традицій та залучення дітей, школярів та студентів до здорового способу життя. Такими організаціями є «Січ», «Пласт», ГО Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-патріот» та інші, які здійснюють позитивний вплив на вітчизняну освіту і формують у своїх вихованців демократичні та гуманістичні погляди. Залучення молоді до цих організацій призведе до зменшення рівня злочинності серед підлітків та молоді, сприятиме формуванню відповідних професійних якостей, які необхідні юристам у здійсненні своєї трудової діяльності [4; 10].

Висновок. Отже, хортинг відіграє важливу роль у вихованні студентів-правників. Адже, його соціальна цінність проявляється в популяризації здорового способу життя та фізичної активності, що так необхідно курсантам; національно-патріотичному вихованні; спеціальній фізичній підготовці працівників правоохоронних органів; відродженні національних традицій; вихованні та ресоціалізації неповнолітніх правопорушників. Саме тому держава і має забезпечити розвиток хортингу. Для цього необхідно ввести даний вид спорту у шкільну програму, створювати центри з навчання тренерів з хортингу, зміцнювати

матеріально-технічну базу для занять цим видом спорту, популяризувати хортинг у соціальних мережах та телебаченні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.
2. Діхтяренко З. Готовність до захисту Вітчизни закладено в унікальності системи хортингу – давні та славні історико-культурні корені українського народу / Зоя Діхтяренко, Віктор Постовий // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 6–14.
3. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 53–59.
4. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
5. Лойко О. М. Хортинг у системі фізичної підготовки курсантів / О. М. Лойко, О. М. Лесько, А. С. Васянович // Вісник Національної академії сухопутних військ імені Петра Сагайдачного. – Львів, 2018. № 4 (10). – С. 23–32.
6. Малинський І. Й. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Й. Малинський, З. М. Діхтяренко, В. П. Чаплигін, В. О. Хоменко, С. Ю. Коцюба // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100–105
7. Микитенко М. Виховання та ресоціалізація неповнолітніх правопорушників (на прикладі хортингу) / М.Микитенко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – С. 125–132.
8. Микитенко М. Національно-патріотичне виховання підлітків у діяльності служби пробації (на прикладі хортингу) / М.Микитенко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 6 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – С. 15–23.
9. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016.
10. Петрович Ж. В., Єрьоменко Е. А. Хортинг – школа сили і честі юного українця: метод. посіб. К.: Паливода А. В., 2016. – 544 с.

Жарук Д. С.,

здобувач вищої освіти,

ННІ права

Науковий керівник:

Діхтяренко З. М.,

к.п.н., доцент, доцент кафедри

фізичного виховання,

спорту та здоров'я людини,

Університет ДФС України

ЗАКОНОДАВЧЕ ТА НОРМАТИВНО- ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ (КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ)

У даній науковій роботі розглянуті питання щодо розвитку хортингу, як національного виду спорту України; визначено як держава забезпечує розвиток хортингу на законодавчому рівні та якими нормативно-правовими актами це закріплено; розроблено анкету та проведено експеримент.

Ключові слова: *хортинг, правова основа, законодавство, нормативно-правові акти, протокол, здоров'я, Українська федерація Хортинг, правила, положення, страхівка, фізичне виховання.*

Вступ. Ми знаємо досить багато інформації про різновиди популярних східних єдиноборств та найпоширеніших бойових мистецтв. Мабуть, кожен чув про бойове карате, ушу, тхеквондо, айкідо, джиу-джицу, самбо, хапкідо, дзюдо, бокс. Але і в нашій рідній країні є вид єдиноборства, який стає досить популярним та розвивається в неабияких темпах. Саме хортинг – вид спорту, який має безліч власних правил, символів, елементів, які роблять його універсальним та розповсюдженим. Хортинг – це не тільки бойове мистецтво, а й цілий комплекс елементів для фізичного розвитку, розвитку особистості в цілому, особистості, яка цінує та розвиває культурну українську спадщину.

Дослідженню різноманітних аспектів щодо хортингу присвятили свої праці педагоги-дослідники, а саме: Е. Єрьоменко, В. Бойко, З. Діхтяренко, М. Зубалій, І. Малинський, В. Оржеховська, С. Сейранов, Т. Федорченко, С. Присяжнюк, О. Сичов та ін.

Мета: проаналізувати нормативно-правові акти, законодавчі документи, які регламентують питання нормативно-правового врегулювання хортингу як виду спорту, дослідити літературні джерела та обґрунтувати важливість розвитку в Україні такого бойового мистецтва.

Виклад основного матеріалу. У 2008 році Е. Єрьоменко – президент УФХ відродив вид спорту: «Хортинг». За наказом Міністерства України у справах сім'ї молоді та спорту від 21.08.2019 року № 3000, до Дня незалежності України хортинг визнали офіційним. Можна висліджувати тенденцію зростання популярності хортингу в понад 40 країнах світу, де регулярно проводяться змагання, що призводить до виникнення потреби в правовому регулюванні проведення змагань на державному рівні. Виділяють 6 рангів: I–II – міжнародний; III–IV – національний; V – обласний; VI –інші.

Механізм на своїй платформі включає вимоги спортивного етикету, сувору та вимогливу дисципліну хортингу. В той час коли проводяться тренування, неабияка увага приділяється саме вольовим чинникам, виробляється професійна техніка та існує ціла низка функціональних аспектів проведення змагальних поєдинків.

Спортсмени та їх тренери сумлінно знають та дотримуються етичних норм і правил у хортингу. Ми визначили такі вольові-етичні норми: «Керуй своїми думками, та бажаннями»; «Осмысли свої дії»; «Зупиняйся вчасно»; «Не бійся, будь впевненим»; «Честь та гідність – твої брати»; «Пробачай помилки інших»; « Ти не один, май терпіння»; «Покажуй свої навички іншим»; «Будь вдячним»; « Не проявляй свій гнів»; «Поважавай суперника» [1–11].

Нами було розроблено конструктивну анкету для студентів різних спеціальностей на тему «Поінформованість студентів про хортинг». У ній взяли участь 243 студента.

Результати дослідження та їх обговорення. Досліджуючи поінформованість студентів про хортинг встановлено, що ознайомлені з цим видом спорту 70 % студентів. Разом із тим, ми з'ясували, що студенти отримали саму малу кількість інформації про хортинг з телебачення 6 %, радіо 1 %, а з преси взагалі не отримували. У процесі анкетного опитування встановлено, що хортингом займалися тільки 3 % студентів, що свідчить про низьку популярність даного виду спорту серед першокурсників. Не дивлячись на зазначений момент нами встановлено, що більшість студентів вважає ефективною системою тренувань і бажають займатись хортингом (табл. 1).

На сьогодні розробляються відповідні нормативні вимоги, положення до організування та проведення змагань. Нормотворення здійснюється відповідно до Міжнародних правил змагань з хортингу, відповідно до Положення про визнання нових видів спорту та спортивних дисциплін в Україні. Наказ Мінмолодьспорту України від 23.06.2013 № 317 (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0989-13#Text>).

Проінформованість студентів про хортинг	
Чи знайомі Ви з таким видом спорту, як хортинг?:	n – учасники
Так	171
Ні	72
Важко відповісти	0
Чи займались Ви хортингом?:	n-учасники
Так	201
Ні	42
Важко відповісти	0
Чи ефективна система тренувань хортинг?:	n-учасники
Так	201
Ні	42
Важко відповісти	0
Звідки Ви дізнались про вид спорту хортинг?	n-учасники
Телебачення	14
Радіо	2
Інтернет	227
Преса	0
Бажали б Ви займатись у спортивній секції хортинг?	n-учасники
Так	102
Ні	141
Важко відповісти	0

Також, необхідно звернути увагу на нормативно-правові акти, які регламентують та регулюють на державному рівні діяльність спортивних організацій де є хортинг. До них належать статuti, правила, регламенти, протоколи, положення та додатки до них. Статут, зазвичай, – це правила, які безпосередньо встановили засновники організації для того щоб регулювати свій правовий статус, та забезпечити статутні відноси з іншими організаціями та громадянами. До прикладу можна навести «Статут ВГО «УКРАЇНСЬКОЇ ФЕДЕРАЦІЇ ХОРТИНГУ». Наступним є положення, які застосовують в окремих випадках. Основним документом є правила та додатки до правил. Такий документ як протокол подається у вигляді турнірної таблиці [1–11].

Секція 2. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми та впровадження результатів НДР у заклади середньої, вищої та позашкільної освіти

У дослідженні питання законодавчого та нормативно-правового забезпечення розвитку хортингу у вищій освіті варто звернути увагу на Закон України «Про фізичну культуру та спорт». Згідно зі двадцять шостою статтею цього закону, центральні органи виконавчої влади з фізичної культури та спорту, тобто, Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, розробляють державну програму розвитку спорту та фізичної культури. Ця програма має безліч вимог до організації підтримки та покращення здоров'я, до фізичного виховання та певних навчальних програм, також визначає нормативи і вимоги щодо підготовки та фізичного розвитку та багато інших важливих аспектів. При проведенні змагань, кримінальне законодавство не може залишатися в стороні, адже, випадки заподіяння шкоди здоров'ю повинні розглядатися з певною особливістю. Юридичне кваліфікування міститься у ст. 39 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 (<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808>) та «Про внесення змін до Порядку визнання видів спорту, включення їх до Реєстру визнаних видів спорту в Україні, порядку його ведення», затвердженого Наказом Міністерства молоді та спорту України від 28.02.2019 (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0480->), де вказано те, види спорту, які є небезпечними не можуть бути визнаними як національний вид спорту України.

Також, не менш важливим у формуванні нормативної бази забезпечення спортивного виховання хортингу є Закон України «Про освіту», Закон України «Про вищу освіту», Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (1994, 2002), укази Президента України: від 16.06.95 № 451/95 зі змінами «Про затвердження Положення про національний заклад (установу) України, постанови Кабінету Міністрів України: «Положення про державний вищий заклад освіти» від 05.09.1996 № 1074, «Про розроблення державних стандартів вищої освіти» від 07.08.1998 № 1247, «Про затвердження Положення про освітньо-кваліфікаційні рівні (ступеневу освіту)» від 20 січня 1998 року № 65 (зі змінами), накази Міністерства освіти і науки України: «Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України» від 08.04.1993 № 93, Лист Міністерства освіти і науки України «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» від 25.09.2015 № 1/9-454.

Висновки. Таким чином, сучасний етап розвитку хортингу активно досліджується. Ми перерахували велику кількість законодавчих документів і нормативно-правових актів, низку літературних джерел, які пояснюють дане питання: роль хортингу в процесі патріотичного виховання громадянина України; законодавче та нормативно-правове забезпечення розвитку хортингу у вищій освіті. Можемо сміливо

стверджувати, що хортинг розвиває морально-вольові якості, під час проведення змагань виробляється практичний досвід. Для забезпечення безпеки під час проведення змагань та навчань створено безліч нормативно-правових актів. Ми вважаємо, що хортинг має розвиватися та навчати молодь сучасному українському бойовому мистецтві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Діхтяренко З. Готовність до захисту Вітчизни закладено в унікальності системи хортингу – давні та славні історико-культурні корені українського народу / Зоя Діхтяренко, Віктор Постовий // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 6–14.
2. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 53–59.
3. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.
4. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – С. 17–34.
5. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
6. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної кул: зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100–105.
7. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрмоєнко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 544 с.
8. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Fedorchenko, Tetiana. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets) (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 97883-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 232–239). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.
9. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Pustoliakova, Larysa. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus.,

Секція 2. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми та впровадження результатів НДР у заклади середньої, вищої та позашкільної освіти

tabs., bibls. (pp. 240246). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

10. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 247–252). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

11. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-6656704-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 268–273). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

Кибиш І. В.,

здобувач вищої освіти,

ННІ права

Науковий керівник:

Діхтяренко З. М.,

к.п.н., доцент, доцент кафедри

фізичного виховання,

спорту та здоров'я людини,

Університет ДФС України

ХОРТИНГ – ФІЛОСОФІЯ ЖИТТЯ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ

У науковій роботі звернуто увагу на нормативно-правові акти в сфері фізичної культури та спорту, що прийняті в незалежній Україні. Розроблено тести для перевірки знань студентів про хортинг.

Ключові слова: *хортинг, особистість, самореалізація, патріотизм, здоровий спосіб життя, тести.*

Вступ. З 1991 року в незалежній Україні було прийнято понад 170 нормативно-правових актів у сфері фізичної культури та спорту (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0989-13#Text>, <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808>), що дає можливість констатувати: зусилля держави

спрямовуюються на вдосконалення механізмів забезпечення функціонування даної галузі.

На сучасному етапі розвитку фізичної культури та спорту все більшої популярності серед молоді набуває вид спорту – хортинг. Хортинг дає можливість реалізувати себе у різних видах діяльності, розуміючи основні його поняття. Таким чином, відбувається розвиток особистості в різних сферах її життя: особистісній, професійній, соціальній [1–9].

Мета публікації: розробити тести для визначення рівня теоретичних знань про хортинг.

Виклад основного матеріалу. Хортинг є позитивною філософією повсякденного життя. Виховання особистості в дусі патріотизму та любові до своєї Батьківщини, підвищення ролі фізичної культури і спорту, а також популяризація здорового способу життя є основними завданнями хортингу.

Проблемами розвитку хортингу та дослідженнями у своїх працях різноманітних його аспектів займалися відомі нам вчені (В. Бойко, З. Діхтяренко, Е. Єрмоменко, М. Зубалій, К. Кукушкін, І. Малинський, Ж. Петрович, С. Сичов, В. Оржеховська, Т. Федорченко та багато ін.).

Для студентів, як варіант, щодо визначення рівня теоретичних знань про хортинг було розроблено тести. Пропонуємо їх авторський варіант.

1. Положення про єдність сили, здорового спортивного духу і честі людини, що вибудовується на славних українських традиціях – це:

- | | |
|--|------------------------------|
| <u>а) філософська основа хортингу;</u> | б) кодекс честі хортингіста; |
| в) принципи хортингу; | г) ідеали хортингіста. |

2. Сукупність вищих моральних принципів хортингіста, якими він керується у своїй поведінці – це:

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| а) етика хортингіста; | б) психологія хортингіста; |
| <u>в) честь хортингіста;</u> | г) духовність хортингіста. |

3. Хто у своїх наукових працях доводить, що особистісно орієнтована виховна модель вибудовується на трьох виховних позиціях:

1. Розуміння дитини. 2. Визнання дитини. 3. Прийняття дитини?

- | | |
|----------------------|-----------------|
| <u>а) І. Д. Бех;</u> | б) М. Зубалій; |
| в) Р. Ассаджолі; | г) В. К. Калін. |

4. Етап духовно-морального шляху, на якому тренер допомагає подолати сумніви, звертаючи увагу на сутність (зміст) якостей, які пропонуються хортингісту для формування, спільні із людино-зразком якості, мотиви, властивості?

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| <u>а) когнітивний;</u> | б) вчинково-діяльнісний; |
| в) мотиваційний; | г) емоційноціннісний. |

5. Чітку класифікацію вольових якостей розробив?

- | | |
|---------------|------------------------|
| а) Ю. Мічуда; | <u>б) В. К. Калін;</u> |
|---------------|------------------------|

в) В. Платонов; г) І. Д. Бех.

6. *До первинних вольових якостей особистості належать:*

- а) надійність, відданість, дружелюбність;
- б) відвага, порядність, самопожертва;
- в) мудрість, справедливість, хоробрість;
- г) енергійність, терплячість, витримка, сміливість.

7. *До видів перспектив належать:*

- а) близька, середня та далека перспективи;
- б) початкова, дальня перспективи;
- в) основна і додаткова перспективи;
- г) завершена, середня та незавершена перспективи.

8. *Діяльність, яка породжує і розвиває міжособистісні відносини її учасників, а також є середовищем, знаряддям перетворення, збагачення таких відносин хортингістів?*

- а) особистісна; б) дружня; в) спільна; г) відокремлена.

9. *Процес забезпечення сфери підготовки учнів сучасними засобами інформаційних і комунікаційних технологій, орієнтованими на реалізацію психолого-педагогічних цілей навчання і тренування, виховання в умовах безпечного їх застосування – це?*

- а) інформатизація навчання і тренування;
- б) оптимізація навчання і тренування;
- в) мінімалізація навчання і тренування;
- г) індивідуалізація навчання і тренування.

10. *Завдяки кому феномен «прийняття» набув виховної ваги?*

- а) С. Сейранову; б) К. Роджерсу; в) Р. Ассаджолі; г) Л. Матвєєву.

Висновки. Хортинг має стати школою, в якій кожен хортингіст побудує свій духовно збагачений життєвий простір – простір соціальних, культурних життєвих виборів і успішної самореалізації особистості. Запорукою успіху хортингіста є його філософія життя, морально-вольова підготовленість тощо. Водночас, виховна діяльність засобами хортингу дає змогу сформувати і розвинути низку духовно-моральних, вольових і навіть естетичних якостей, які виявляються в різних видах діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З.Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 53–59.

2. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом

3. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016.

4. Петрович Ж. В., Єрмоєнко Е. А. Хортинг – школа сили і честі юного українця: метод. посіб. К.: Паливода А. В., 2016. – 544 с.

5. Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1-9 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В.

6. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Fedorchenko, Tetiana. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets) (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 97883-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 232-239). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

7. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Pustoliakova, Larysa. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 240-246). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

8. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 247-252). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

9. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-6656704-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 268-273). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

Лелиця В. А.,
здобувач вищої освіти,
ННІ інформаційних технологій
Науковий керівник:
Діхтяренко З. М.,
к.п.н., доцент, доцент кафедри
фізичного виховання,
спорту та здоров'я людини,
Університет ДФС України

ЗВ'ЯЗОК ХОРТИНГУ ІЗ ІНФОРМАЦІЙНИМИ ТЕХНОЛОГІЯМИ (ЗАПИТАННЯ, ТЕСТИ)

Автори публікації звертають увагу на нормативно-правові акти в сфері фізичної культури та спорту з ІТ технологіями, що прийняті в незалежній Україні. Розроблено запитання та тести для перевірки знань студентів заданою темою дослідження.

Ключові слова: хортинг, інформаційні технології, студенти, запитання, тести.

Хортинг – це вид спорту, народжений в Україні, заснований для досвіду передових сучасних технологій підготовки професійних спортсменів на основі різних видів бойових мистецтв, який містить в собі ансамбль ефективних прийомів самозахисту, що синтезовані і відібрані в спеціальну послідовну програму навчання захисних та атакуючих технічних дій.

Закон України „Про основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007–2015 роки“ однією з найважливіших особливостей нашого часу вважає „перехід розвинутих країн світу від постіндустріального до інформаційного суспільства, що зумовлює необхідність упровадження ІКТ в усі сфери життєдіяльності“. Однією з головних умов успішності цього переходу є забезпечення навчання, виховання, професійної підготовки людини для роботи в інформаційному суспільстві (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/537-16#Text>).

Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 № 1089: Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Напрямок “Цифрова трансформація сфери фізичної культури і спорту”. Стратегічна ціль: можливість подолання наявних викликів у сфері фізичної культури і спорту шляхом прийняття цифрових інформаційних рішень (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0909-05#Text>).

Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом

Інформаційне забезпечення спрямовано на формування громадської думки щодо позитивного впливу фізичного та спортивного виховання, дитячо-юнацького спорту на розвиток особистості. З цією метою здійснюється: створення навчальних і науково-популярних радіо- та телепередач; випуск науково-методичних журналів; використання інформаційних технологій та відповідних моніторингів для підвищення уваги всіх учасників навчально-виховного процесу, громадськості до фізичного та спортивного виховання та дитячо-юнацького спорту (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>).

В умовах глобальної інформатизації суспільства інформаційний вплив на особистість набуває величезних масштабів, що стосується й фахівців із хортингу, які перебувають в інформаційному суспільстві. А, отже, одним із основних недоліків інформаційного забезпечення професорсько-викладацького складу в галузі фізичної культури і спорту є відсутність галузевої узагальненої бази даних інформації (А. Грецов, Т. Жонина, В. Кашуба, С. Присяжнюк, І. Хмельницька, А. Хатько, Ю. Юхно та ін.) [1–8].

Нами було розроблено для студентів ННІ ІТ запитання та тести для визначення знань про хортинг: 1. Що таке хортинг? 2. Звідки Ви вперше дізнались про хортинг? 3. Коли виник хортинг? 4. Чи хотіли б Ви займатись цим спортом? 5. Чи змогли б Ви в майбутньому внести інформаційний внесок у хортинг? 6. Чи є хортинг в нашому університеті? 7. Як розвивається цей спорт? 8. Скільки раундів у хортингу? 9. З скількох років вже можна займатись цим бойовим мистецтвом? 10. Як називається місце для змагань у хортингу?

Тести

1. В якому році вийшов Закон України „Про основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні?

- а) 2005, б) 2002, в) 2017, г) 2007 +.

2. Що повсюдний доступ до телекомунікаційних послуг та інформаційних ресурсів передбачає?

а) створення в усіх населених пунктах України можливостей для доступу до мережі Інтернет +;

- б) проведення телекомунікаційних засобів у містах країни;
в) визначити статус і перелік обов'язкових електронних послуг;
г) сприяти діяльності існуючих та появи нових національних компаній.

3. Що **НЕ** відноситься до головних умов успішної реалізації Основних засад?

- а) розвиток національного науково-освітнього простору;

Секція 2. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми та впровадження результатів НДР у заклади середньої, вищої та позашкільної освіти

б) створення системи дистанційного навчання та забезпечення на їх основі ефективного впровадження і використання ІКТ на всіх освітніх рівнях усіх форм навчання;

в) забезпечення вільного доступу до засобів ІКТ та інформаційних ресурсів;

г) визначення стратегії розвитку універсальних телекомунікаційних послуг +.

4. В якому році вийшла Постанова Кабінету Міністрів «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року»?

а) 2010, б) 2014, в) 2016, г) 2020 +.

5. Яка одна з стратегічних цілей постанови?

а) перемога на світових змаганнях з різних видів спорту,

б) цифрова трансформація сфери фізичної культури і спорту,

в) кадрове забезпечення сфери фізичної культури і спорту,

г) українці регулярно та свідомо займаються фізичною культурою і спортом +.

6. Очікуваними результатами реалізації Стратегії є:

а) регулярне та свідоме зайняття фізичною активністю або спортом не менш 30 відсотками населення;

б) проведення в Україні не менш як 80 міжнародних змагань;

в) проведення в Україні не менш як 80 міжнародних змагань;

г) всі відповіді правильні +.

7. До якого року впровадили постанову?

а) 2036, б) 2045, в) 2028 +, г) 2024.

8. У якому році затверджено Наказ МОН України «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України»?

а) 2000, б) 2005 +, в) 2008, г) 2012.

9. Інформаційне забезпечення спрямовано на:

а) формування громадської думки щодо позитивного впливу фізичного та спортивного виховання, дитячо-юнацького спорту на розвиток особистості +,

б) проведення семінарів, науково-практичних конференцій,

в) вивчення та поширення кращого педагогічного досвіду роботи,

г) упровадження нових форм організації та управління фізичним і спортивним вихованням.

10. Який етап відноситься до організації і проведення змагань?

а) етап проведення +,

б) етап організації,

в) етап підрахунку результатів,

г) етап нагородження.

11. Використання інформаційних технологій в психодіагностики (в спорті, освіті) дає можливість отримати наступні переваги в проведенні психологічних тестів:

- а) скорочення часу навчання роботі з психологічним тестом,
- б) зниження ймовірності помилок при розрахунку результатів тестування,
- в) оперативна обробка даних,
- г) всі відповіді вірні +.

12. Який є напрям використання коштів сучасних інформаційних і комунікаційних технологій в сфері фізичної культури і спорту?

- а) психодіагностика в спорті +,
- б) навчально-тренувальний процес,
- в) спортивно-оздоровча робота,
- г) управління системою професійної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 53–59.
2. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
3. Присяжнюк С. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій / С. Присяжнюк, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 223–231.
4. Хатько А. Використання хмарних сервісів Google у професійній діяльності фахівців з хортингу / А. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 154–161.
5. Хатько А. В. Можливості використання інформаційно-комунікаційних технологій в професійній діяльності фахівців з хортингу / А. В. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 217–227.
6. Хатько А. В. Можливості використання хмарних обчислень в системі інформаційного забезпечення хортингу / А. В. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 173–180.
7. Хатько А. Соціальні мережі як ефективний засіб популяризації хортингу – національного виду спорту України : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 183–191.
8. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 247–252). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

Олар В. В.,
старший викладач кафедри
хортингу та реабілітації,
Університет ДФС України

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПРОБИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ: ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ

Діагностика функціонального стану організму має важливе значення для оцінки ступеня впливу фізичних навантажень на організм. Хоча ЕКГ і вважається найкращим методом діагностики велике значення займають навантажувальні тести або функціональні проби в діагностиці та контролі змін функцій серцево-судинної системи.

Ключові слова: діагностика, функціональна проба, фізичне навантаження, серцево-судинна система.

Визначають та оцінюють стан здоров'я шляхом вивчення органів та систем органів за допомогою загальноприйнятих методик. Вивчають стан серцево-судинної, дихальної, нервової, м'язової систем. Отримані дані доповнюють результатами функціональних проб, біохімічними та іншими дослідженнями [3, с. 28].

Діагностика функціонального стану організму має важливе значення для оцінки ступеня впливу фізичних навантажень на організм [2, с. 8]. Як відомо внаслідок фізичного перевантаження, недостатнього і неповного відновлення є небезпека виникнення перед- і патологічних змін в організмі [2, с. 9]. Особливе місце в кардіології займає електрокардіографія (ЕКГ), цей метод функціональної діагностики є простим і безпечним методом дослідження. Проведення ЕКГ обов'язковим методом дослідження всіх верст населення, особливо тих у кого є захворювання серцево-судинної системи. Хоча ЕКГ і вважається найкращим методом діагностики, лікарі мають в своєму арсеналі ще і навантажувальні тести або функціональні проби.

Функціональна проба – це точно дозований вплив на організм того чи іншого чинника, який дозволяє вивчити реакцію фізіологічних систем, на конкретний подразник, а також дає можливість отримати уявлення про характер реагування організму в реальних умовах навчально-тренувальних занять [3, с. 28].

Задачі функціонального тестування: визначення і оцінка ступеня і характеру реакції органів і систем на діючий фактор; виявлення механізмів адаптації до динамічних умов; виявлення прихованих порушень функції, об'єму і ступеню цих порушень.

Відповідно до поставлених задач розроблена загальна схема для проведення функціональних проб: визначення та оцінка даних в стані спокою; характер і ступінь змін цих показників під впливом діючого чинника; аналіз часу та характеру відновного періоду протягом якого досліджувані показники повертаються до вихідного рівня; особливу увагу приділяють до реєстрації частоти серцевих скорочень, щоб вивчити реакцію пульсу вираховують його за коротші інтервали часу (10, 15 або 30 секунд).

Функціональні проби мають свою класифікацію в залежності від умов в яких досліджують зміни тієї чи іншої функціональної системи в різних змінювальних умовах. Функціональні проби класифікують: в залежності від діючих факторів (з фізичним навантаженням, зміною зовнішнього середовища, зміною венозного притоку крові до серця, фармакологічні проби, харчові); з фізичним навантаженням (в залежності від часу показників, кількості, характеру, інтенсивності виконаних навантажень, від умов проведення тестування) [3]

Якими б не були функціональні проби, вони повинні відповідати визначеним вимогам – бути однотипними, стандартними і дозованими. Оскільки тільки при таких умовах можливо порівнювати дані, які отримані у різних осіб, або у однієї людини в динаміці. Крім того, функціональні проби повинні бути цілком безпечними і водночас достатньо інформативними, а також простими і доступними, не вимагати особливих навичок для їх виконання. Проби з фізичним навантаженням повинні забезпечувати включення в роботу якомога більшої кількості м'язів та давати змогу вимірювати й змінювати інтенсивність навантажень в необхідних межах [3].

Застосування дозованого фізичного навантаження дозволяє виявити доклінічні зміни серцево-судинної системи; визначити ефективність терапії; прогнозувати перебіг деяких серцево-судинних захворювань; розробити програму реабілітації [4, с. 4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: Підручник / Клапчук В. В., Дзяк Г. В., Муравов І. В. та ін.; за ред. В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка. – К.: Здоров'я, 1995. – 312 с.
2. Маліков М. В., Сват'єв А. В., Богдановська Н. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 227 с.
3. Спортивна медицина: Підручник для студентів та лікарів / За заг. ред. В. М. Сокрута. – Донецьк: «Каштан», 2013. – 472 с., іл.
4. Функціональні проби серцево-судинної системи в дитячій кардіології: метод. вказ. для студентів та лікарів-інтернів / упор. Г. С. Сенаторова, М. О. Гончарь, І. О. Саніна, О. Л. Онікієнко, О. І. Страшок. – Харків: ХНМУ, 2014. – 32 с.

Онофрей В. С.,

здобувач вищої освіти,

ННІ права

Науковий керівник:

Діхтяренко З. М.,

к.п.н., доцент, доцент кафедри

фізичного виховання,

спорту та здоров'я людини,

Університет ДФС України

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ НАЦІОНАЛЬНИХ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ: ХОРТИНГ ТА ТХЕКВОНДО (ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ)

У статті проведений порівняльний аналіз національних бойових мистецтв хортинг (Україна) та тхеквондо (Корея). В. Онофрей під керівництвом З. М. Діхтяренко розробила запитання та тестові завдання для перевірки знань про дані національні види спорту.

Ключові слова: *хортинг, тхеквондо, національний вид спорту, Україна, Корея, олімпійський вид спорту, козацтво, запитання, тестові завдання.*

Постановка проблеми. На сьогоднішній день фізична культура, фізичне виховання та спорт є невід'ємними частинами нашого сучасного життя. Вони розвивають не тільки фізичні якості людини, а й впевненість у собі, відповідальність, дисциплінованість, наполегливість та й інші позитивні риси характеру. Вибір виду спорту – є важливою частиною для правильного розвитку дитини та можливої професійної кар'єри. Бойові мистецтва: хортинг (Україна) та тхеквондо (Корея) по своєму сприяють розвитку та формуванню особистості.

Аналіз останніх досліджень переконує, що хортинг (В. Бойко, З. Діхтяренко, Е. Єрмоменко, М. Зубалій, І. Малинський, О. Остапенко, С. Примяжнюк, С. Сичов, М. Тимчик, Т. Федорченко та ін.) і тхеквондо (М. Махінко, М. Ставрінов, О. Лукіна, О. Кусовська та ін.) є популярними науковими пошуками.

Метою публікації є дослідження національних видів спорту – хортинг (Україна) та тхеквондо (Корея), що здобули величезну популярність на теренах своїх держав; розроблення запитань і тестів до теми публікації.

Виклад основного матеріалу. Хортинг – національний вид спорту України, в якому продовжує своє існування козака військова традиція:

Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом

верхова їзда та веденням бою двома видами зброї: холодною та вогнепальною. Ще й на основі народних традицій: кулачних боїв, які спочатку були популярні у Київській Русі, а потім у козацтві та в Запорозькій Січі хортинг став не тільки спортом вищих досягнень, але і масовим спортом. Так, в Україні сьогодні ним від 50 до 70 тис. осіб. Загалом у світі задіяно в хортингу приблизно 110 тис. осіб. Отже, це бойове мистецтво, що відрізняється своє комплексністю, в якому присутній універсальний набір ударів, наближений до змішаних єдиноборств ММА (Mixed Martial Arts). Основні поняття хортингу: «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» та інші пов'язані ще й з островом Хортиця.

З 2008 року (рік заснування) тренери, науковці почали проводитися на чолі засновника – Президента Міжнародної федерації хортингу Е. Єрмоєнка навчально-методичні семінари, науково-практичні семінари, круглі столи, конференції та змагання різного рівня з хортингу. У поєдинках хортингу, на відміну від інших єдиноборств, існують два раунди, що є різноплановими: «Сила» та «Честь», розділи: «Показовий виступ», «Двобій», «Сутичка», «Форма» та види: бойовий, козацький, військовий, поліцейський, дошкільний, шкільний та студентський. Хортинг дуже є привабливим бойовим мистецтвом для спортсменів з різних країн, оскільки в ньому широкий арсенал прийомів, прості правила, а також мінімум обмежень. Тому, за 12 років існування хортингу було проведено чотири чемпіонати Європи та чотири чемпіонати світу [1–8].

Тхеквондо – це національний вид спорту в Кореї, один із видів корейського бойового мистецтва самооборони без зброї: «тхе» це «виконання удару ногою в стрибку або польоті», «квон» – «кулак», «до» – «мистецтво», «шлях» (шлях істини, покритий святістю і мудрістю). Історію зародження можна розділити на чотири історичні періоди: зародження і розвиток корейських бойових мистецтв в період «трьох держав», бойові мистецтва за часів держави Корьо, часи держави Чосон та сучасна історія. На початку шляху учень проходить десять вступних «кроків» – гіп: зміна коліру пояса учня: білий (чистота помислів), жовтий, синій, червоний та чорний (гідність, носять майстра від першого дана і вище).

У 1966 році генерал, Президент Міжнародної федерації Чой Хонг Хісо зібрав конференцію для визначення назви юридичної особи нової організації Міжнародної федерації Таеквон-До (International Taekwon-Do Federation, скорочено ITF). Тхеквондо по суті є багатоборством, що складається з п'яти дисциплін. В програму змагань входять чотири:

Секція 2. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми та впровадження результатів НДР у заклади середньої, вищої та позашкільної освіти

змагання по спарингу (масогі), з формальних комплексів (туль), з розбивання дощок (вірек – 3 різних удару для жінок і 5 для чоловіків), зі спеціальної техніки Таеквон-До (розбивання дощок зі стрибком у довжину і висоту – 3 різних стрибка у жінок і 5 – у чоловіків). Крім змагальних дисциплін у програму навчання входять і прийоми самооборони (хосинсуль), які є логічним застосуванням попередніх дисциплін у реальних ситуаціях. У 1973 році пройшов першим чемпіонат світу, в якому брало участь 200 спортсменів з 19-ти країн (<https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%85%D0%B5%D0%BA%D0%B2%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE>).

Отже, історія видів спорту – хортинг (Україна) та тхеквондо (Корея) має національні корені та можна багато написати про їх розвиток.

В Університеті державної фіскальної служби України в ННІ спеціальної фізичної та бойової підготовки і реабілітації є кафедра хортингу та реабілітації, професорсько-викладацький склад якого читає лекції та проводить практичні заняття з хортингу для студентів усього Університету.

Таким чином, В. Онофрей під керівництвом З. М. Діхтяренко розробила запитання та тестові завдання для перевірки знань про два національних види спорту – хортинг (Україна) та тхеквондо (Корея).

Запитання

1. Чи присутня в тхеквондо або хортингу техніка роботи зі зброєю?
2. Скільки дисциплін входить до системи тхеквондо як багатоборства?
3. Які є основні удари руками в хортингу?
4. Назвіть раунди, що існують в поєдинках із хортингу.
5. Який рік можна вважати точкою відліку в історії сучасного тхеквондо?
6. Хто був обраний першим Президентом Міжнародної федерації Таеквон-До ІТФ?
7. Коли офіційно зареєстрували Українську Федерацію Хортингу в Україні?
8. Що лягло в систему підготовки хортингу?
9. Хто був засновником і першим президентом хортингу?
10. Скільки приблизно осіб у світі задіяні у хортингу?
11. Скільки за 12 років існування хортингу було проведено чемпіонатів Європи та чемпіонатів світу?
12. Яке екіпірування (форма) для тхеквондо та хортингу?

Тестові завдання

1. Що таке «хортинг»?
а) класична боротьба; б) український бокс;
в) вільна боротьба; г) український вид єдиноборств.
2. В якій країні зародилося тхеквондо?
а) Японія; б) Китай; в) Корея; г) Таїланд.
3. Назвіть розділи змагань з хортингу:
а) «поєдинок», «форма», «показовий виступ», «сутичка»;
б) «сутичка», «честь», «форма»;
в) «форма», «сила», «показовий виступ»;
г) «поєдинок», «мужність», «показовий виступ».
4. Що означає слово «тхеквондо»?
а) м'який шлях; б) шлях руки і ноги;
в) шлях порожньої руки; г) у добру путь.
5. Другий раунд в хортингу називається:
а) «честь»; б) «сила»; в) «дух»; г) «мужність».
6. Яке екіпірування (форма) у тхеквондо?
а) легка форма; б) кейкоги; в) добок; г) спортивний костюм.
7. Скільки розділів змагань з хортингу?
а) один; б) два; в) три; г) чотири.
8. В якому році тхеквондо офіційно визнали національним видом спорту в Кореї?
а) 1973; б) 1981; в) 1985; г) 1990.
9. Перший раунд в хортингу називається:
а) «сила»; б) «спритність»; в) «честь»; г) «мужність».
10. Максимально можлива кількість раундів в поєдинку в тхеквондо:
а) 3; б) 4; в) 5; г) 6.
11. В якому році було заснувано хортинг?
а) 2007; б) 2008; в) 2011; г) 2009.
12. В якому році тхеквондо стало олімпійським видом спорту?
а) 1995; б) 1997; в) 2000; г) 2003.

Підсумовуючи все вище описане, можемо зробити **висновок**, що і хортинг, і тхеквондо є дуже важливими та різноманітними національними бойовими мистецтвами, що швидко набирають популярність не тільки на своїй Батьківщині, але і за кордоном. Кожний вид спорту має власну глибоку та цікаву історію створення. Розроблено запитання та тестові завдання для перевірки знань про дані національні види спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.

Секція 2. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми та впровадження результатів НДР у заклади середньої, вищої та позашкільної освіти

2. Діхтяренко З. Готовність до захисту Вітчизни закладено в унікальності системи хортингу – давні та славні історико-культурні корені українського народу / Зоя Діхтяренко, Віктор Постовий // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 6–14.

3. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 53–59.

4. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.

5. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

6. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016.

7. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної кул.: зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100–105.

8. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрмоєнко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 544 с.

Савенок К. О.,

здобувач вищої освіти,

ННІ права

Науковий керівник:

Діхтяренко З. М.,

к.п.н., доцент, доцент кафедри

фізичного виховання,

спорту та здоров'я людини,

Університет ДФС України

ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ – ХОРТИНГУ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ

У науковій публікації проаналізовано історичний шлях відродження, становлення та розвиток національного виду спорту України – хортингу.

Ключові слова: *відродження, становлення, розвиток, національний вид спорту, Україна, хортинг, козаки, бойове мистецтво, змагання.*

Вступ. Проблема історії зародження, становлення та розвитку нових видів національних єдиноборств завжди викликала великий інтерес у вчених, практиків, викладачів фізичного виховання, тренерів та спортсменів. Це пов'язано насамперед із тим, що ця проблема має історичне, теоретичне та практичне значення. Глибокі знання історії бойових мистецтв позитивно впливають на розвиток теорії та методології національного спорту та пошук ефективних форм включення та підготовки підростаючого покоління до регулярних занять єдиноборствами, що має довгу історію підготовки молоді покоління захищати свою батьківщину від ворогів.

Вивчаючи праці дослідників історії Запорізької Січі Е. Атаки, Ю. Мельничука, Ю. Руденка, В. Сергійчука, Д. Яворницького та інших свідчать, що бойові мистецтва відігравали важливу роль у системі психофізичної підготовки українських козаків. Це пов'язано з тим, що козаки постійно перебували у важких умовах бойових дій, тривалих військових походів, екстремальних ситуаціях виживання в надзвичайно складних життєвих обставинах та конкуренції з силами природи. Застосовувати українці різні засоби самозахисту від ворога: зі зброєю, з різними предметами вжитку (палкою, коромислом, одягом, лавою тощо), без зброї (ухиляння та удари тілом, руками та ногами) [1–10].

Мета дослідження – проаналізувати історичний шлях відродження, становлення та розвитку національного виду спорту України – хортингу.

Виклад основного матеріалу. Слова та поняття хортингу походить від назви всесвітньо відомого острова Хортиця, де знаходиться Запорозька Січ – захисниця українських людей та земель. Вороги козаків вірили, що вони можуть робити те, що не здатні зробити воїн: обходити кулі, відкривати замки без ключів, бачити кілька кілометрів навколо себе, замовляти ворожу зброю, ловити кулі руками, вижити будь де, неймовірно вдало битися та перемагати тощо. Отже, на основі національних бойових традицій було тренерами-українцями, на чолі Е. Єрьоменка засновано вид спорту – хортинг (2008 рік), який підтримано на всіх офіційних щаблях влади (Міністерство у справах сім'ї, молоді та спорту № 3000 від 21 серпня 2009 року). Хортинг базується на принципах тривалого, цілорічного, спеціально-організованого навчально-тренувального процесу для дітей, молоді та дорослих. Він спрямований на всебічний розвиток, моральне, етичне та патріотичне виховання.

Навчальні семінари, круглі столи, конференції різного виду, організовані Українською федерацією хортингу, мали велике значення для становлення та розвитку виду спорту – хортинг. Так, перший семінар, у якому взяли участь 65 тренерів, інструкторів та спортсменів з 14 областей України, відбувся у м. Києві 20 вересня 2008 року. Перший

Секція 2. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми та впровадження результатів НДР у заклади середньої, вищої та позашкільної освіти

Всеукраїнський турнір з хортингу серед юнаків, курсантів і юніорів, у якому взяли участь 96 спортсменів з різних регіонів України відбувся 29 березня 2009 року в селі Пуца-Водиця Київської області. На підставі рішення колегії наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту «Про внесення змін до Переліку видів спорту, що визнані в Україні» від 09.02.2010 № 306, зареєстрованим Міністерством юстиції України 25.02.2010 № 186/17481, було внесено «хортинг» до Переліку видів спорту, що визнані в Україні, № 71. Перший офіційний чемпіонат України серед чоловіків та жінок відбувся 26–27 березня 2011 року у м. Бровари Київської області на спортивній базі економіко-технологічного університету, у якому взяли участь понад 120 учасників із 16 областей України. І Кубок України з хортингу було проведено на Батьківщині засновника хортингу в м. Дніпродзержинськ (нині – м. Кам'янське) 22–23 грудня 2012 року, в якому взяли участь понад 30 команд (172 учасники).

Міжнародна громадська організація «Міжнародна федерація хортингу» зареєстрована в Україні Міністерством юстиції України 6 серпня 2009 року, свідоцтво № 3162, за поданням таких країн світу, як Україна, Куба, Греція, Литва, Грузія, Туркменістан. Станом на 1 січня 2015 року членами Міжнародної федерації хортингу є 26 країн. І чемпіонат Європи з хортингу відбувся з 25 по 27 жовтня 2014 року у м. Львів (Україна). Перший Кубок Європи з хортингу було проведено з 7 по 9 квітня 2017 року у м. Трускавець (Україна). І чемпіонат світу з хортингу відбувся з 24 по 27 вересня 2015 року у м. Кендзежин-Козле (Польща). Перший Кубок світу з хортингу було проведено з 23 по 28 січня 2019 року у м. Трускавець (Україна). 23 березня 2019 року хортинг було вперше представлено на одному із наймасштабніших спортивних заходів у світі єдиноборств – 34-му Міжнародному фестивалі бойових мистецтв, який проходив у м. Парижі (Франція). Видатною подією у розвитку хортингу в Україні стало офіційне введення хортингу як варіативної частини до програми фізичної культури для 5–9, 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України з грифом «Рекомендовано» листами-розпорядженнями від 15.09.2011 № 1/11–8601 та № 1/11–8604, а також рекомендація Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України відкрити відділення хортингу у вищих навчальних закладах України I–IV рівня акредитації «Щодо запровадження спеціалізації з національного виду спорту хортинг у вищих навчальних закладах» від 09.11.2011 № 1/11–10420 [1–10].

Таким чином, було проаналізовано історичний шлях відродження, становлення та розвиток національного виду спорту України – хортингу, який стрімко визнається і здобувача вищої освіти нашого Університету.

Це заслуга директора ННІ СФБПР І. Малинського, який у 2018 році заснував кафедру хортингу та реабілітації на базі ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України (очолює кандидат педагогічних наук, професор, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, Заслужений тренер України, Майстер спорту міжнародного класу В. Бойко).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.
2. Діхтяренко З. Готовність до захисту Вітчизни закладено в унікальності системи хортингу – давні та славні історико-культурні корені українського народу / Зоя Діхтяренко, Віктор Постовий // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 6–14.
3. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 53–59.
4. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.
5. Зубалій М. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посіб. / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 232 с. ; табл., рис.
6. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
7. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016.
8. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної кул: зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100–105.
9. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрмоєнко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 544 с.
10. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-6656704-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 268-273). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

Солодаренко Р. В.,
*здобувач вищої освіти,
ННІ спеціальної фізичної і бойової
підготовки та реабілітації*
Науковий керівник:
Гаврилюк В. О.,
*к.пед.н., доцент,
доцент кафедри хортингу
та реабілітації,
Університет ДФС України*

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ ПЕРШОГО РОКУ ТРЕНУВАННЯ

У даній статті розглядаються питання удосконалення системи підготовки футболістів першого року тренування. Проаналізовано місце фізичної підготовки в загальній системі спортивного тренування футболістів й узагальнено практичний досвід роботи провідних фахівців в галузі фізичної культури і спорту, в тому числі тренерів футбольних команд.

Ключові слова: *фізична підготовленість, футбол, технічна майстерність.*

Постановка проблеми. Удосконалення системи підготовки футболістів першого року тренування неможливо без пошуку нових підходів і методичних рішень і організації навчально-тренувального процесу, а також використання вже розроблених новітніх досягнень науки в практичній роботі тренера.

Місце фізичної підготовки в загальній системі спортивного тренування футболістів довгий час залишався спірним. Кожен окремий тренер вирішує його по своєму. Одні ставлять на перше місце цей вид підготовки і вважають її основою, інші в процесі тренування більше займаються тактичною підготовкою, треті роблять акцент на висока технічна майстерність [3, с. 74–76].

Унікальність кожного шляху визначається індивідуальними особливостями окремого спортсмена, команди в цілому і великої кількості інших составляючих [4, с. 54–55].

Завдання дослідження – розробка проблеми шляхів і ефективних методів обґрунтування фізичної підготовленості футболістів першого року тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження – аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури, практичного досвіду роботи провідних фахівців в галузі фізичної культури і спорту, в тому числі тренерів футбольних команд.

Для підтримки ефективності техніко-тактичного арсеналу футболістів необхідний високий рівень розвитку максимальної анаеробної потужності, що лежить в основі швидкісно-силовий підготовленості, і анаеробної гліколітичної здібності, яка забезпечує специфічну швидкісну витривалість. У той же час з ростом кваліфікації в енергетичному забезпеченні роботи зростає частка участі і аеробних процесів, що забезпечують можливість багаторазового повторення в ході гри періодів високої ігрової активності [1, с. 112–115, 4, с. 54–55].

Ю. В. Верхошанский виділяє наступні якісні особливості рухової діяльності, або так звані форми рухових здібностей для умов спортивної діяльності:

- моторна оперативність – здатність, яка визначає мінімальну тривалість (швидкість) реалізації рухової дії або його елементів при відсутності значного зовнішнього опору руху;

- координаційні здібності, що характеризують можливості ефективного вирішення рухової завдання спортсменом за рахунок раціональної організації м'язових зусиль;

- силові здібності, що характеризують можливості програми спортсменом робочих зусиль для подолання значних зовнішніх опорів;

- рухова витривалість – здатність до тривалого виконання м'язової роботи на необхідному рівні її ефективності.

У процесі багаторічної тренування основні форми рухових здібностей набувають спеціалізований характер [1, с. 218, 5, с. 74–76].

Внаслідок цього підвищення рівня фізичної підготовленості повинна приділятися велика увага на всіх етапах спортивної підготовки, що неминуче позитивно позначиться на кінцевому Внаслідок навчально-тренувального процесу [3, с. 74–76].

Висновки. Фізична сторона підготовліноців футболіста знаходить своє специфічне вираження, головним чином, у високій стартовиття швидкості, стрибучості, швидкісної витривалості, спритності, а також в певних формах і характер взаємин цих властивостей.

У сучасному футболі для вирішення тактичних завдань поряд з ефективним виконанням великого арсеналу технічних прийомів все більшого значення має високий рівень рухової активності в процесі всієї гри. Це зумовлює тісний зв'язок ефекності техніки з фізичною підготовленістю і їх визначальну роль для постановки і вирішення тактичних завдань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні етичні додатки / В. Н. Платонов. – Київ: Олімп. лит., 2004. – 820 с.
2. Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – Київ: Олімп. лит., 1997. – 288 с.
3. Шамардін В. Н. Особливості прояву рухових якостей у юних футболістів різної спеціалізації / В. Н. Шамардін // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 3. – С. 74–76.
4. Шамардін В. Структура тренувальних навантажень юних футболістів 16–17 років різних ігрових амплуа в змагальному періоді / В. Шамардін, Тенцзюнь Тянь // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 1. – С. 54–55.
5. Шамардін В. Н. Особливості прояву рухових якостей у юних футболістів різної спеціалізації / В. Н. Шамардін // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 3. – С. 74–76.

Старовойт К. А.,
Максименко Д. О.,
здобувачі вищої освіти,
ННІ спеціальної фізичної і бойової
підготовки та реабілітації
Науковий керівник:
Лаврентьєв О. М.,
к.н. з фіз.вих. і спорту,
доцент, доцент кафедри хортингу
та реабілітації,
Університет ДФС України

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ ДІТЕЙ

Стаття направлена на ознайомлення молодого покоління щодо формування рухових навичок у дітей. Де важливим компонентом виступають принципи дидактики. Відбувається розмежування розвитку фізичних якостей, формування складності виконання, навантажень в залежності від віку, а можливо від статті.

Ключові слова: рухи, діти, прийоми, навантаження, вік, статть.

Наукове підґрунтя теорії навчання руховим діям базується на певних закономірностях, правилах та положеннях педагогіки, психології, біології та інших наукових положень та рекомендацій про освіту. Це стосується: дидактики, як сфери педагогіки; теорії діяльності та теорія управління засвоєнням знань, формуванням дій та понять, як сфери психології; теорії

Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом

побудови рухів і фізіології активності, як сфери біології. Теорія навчання руховим діям не є винятком з того правила, що теорії навчання, які виникали в різні часи і в різних країнах завжди шукали точку опори в концепціях спеціальних наук [1, 3].

Учасниками навчального процесу є два суб'єкти: учень і вчитель. Учень прагне навчитись, вчитель прагне навчити. Успіху у навчальному процесі буде досягнуто тоді, коли учень буде керуватись усвідомленою метою і дії його спрямовуватимуться на засвоєння необхідних знань, умінь, навичок, форм поведінки та видів діяльності. Діяльність учителя полягає в ефективній організації процесу навчання та мудрому керуванні ним [4].

Виконання окремих рухів складної рухової дії після її повного засвоєння може відбуватись при послабленому або згорнутому контролі свідомості. Виконання таких рухів може мало або зовсім не контролюватись свідомістю виконавця. Але при цьому потрібно зазначити, що неусвідомлене виконання окремих складових напрацьованої навички не означає, що виконання відбувається без контролю свідомості. Усвідомлене або неусвідомлене виконання рухової дії чи вправи не виключає і не порушує свідомого управління виконанням вправи на рівні навички. Навчання руховим діям переслідує мету розвитку здатності керувати своїми рухами, а також мету пізнання закономірностей рухів свого тіла. Крім того, навчання правильному виконанню певних рухів є основою для опанування вправ для поліпшення фізичного розвитку. Логічною послідовністю фізичного розвитку людини є: опанування руховою дією, набуття вміння її правильно виконувати, формування навички із поступовим поглибленням та вдосконаленням [2, 5].

Формування програми проведення уроків фізичної культури та виховання для дітей середнього шкільного віку, планування фізичних вправ для цих занять і обсяг фізичного навантаження, необхідно здійснювати з урахуванням особливостей розвитку організму підлітків. Адже позитивний вплив фізичних вправ на організм підлітка буде лише тоді, коли ці вправи застосовуються відповідно до фізіологічних можливостей, що властиві біологічному стану організму в цілому, а також окремим його системам і органам. Процес розвитку і росту організму відбувається нерівномірно. Це стосується як збільшення маси і розмірів тіла, диференціювання органів і тканин, так і росту і розвитку окремих систем і органів стосовно один до одного. Особливою складністю морфофункціонального розвитку організму дітей відзначається період переходу від дитинства до юнацтва, тобто період з одинадцяти до п'ятнадцяти років [8, 9].

З процесом розвитку організму руховий апарат підлітка зазнає значних змін. В різні періоди онтогенезу він, як і весь організм, розвивається неоднаково. Період середнього і старшого шкільного віку характеризується періодом активного росту рухового апарату, відбуваються морфологічні, фізіологічні і біохімічні зміни в усіх його системах: кістковій, м'язовій, нервовій.

Формування рухових умінь і навичок має певні психологічні, функціональні і, як наслідок, дидактичні особливості. Відповідно до природних психофізіологічних процесів, які протікають в організмі, під впливом багаторазового повторення фізичних вправ, що вивчаються, будується педагогічний процес управління формуванням рухових умінь і навичок [7, 10].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боднар І. Р. Диференційоване фізичне виховання : навч. посібн. / Іванна Боднар. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 200 с.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Львів:ВНТЛ, 2008. – 336 с.
3. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів / Л. В. Волков. – К. : Освіта України, 2010. – 338с.
4. Гелецкий В. М. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / В. М. Гелецкий. – Красноярск : ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
5. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів : метод. посіб / А. В. Дулібський, Й. Г. Фалес. – К. : [б.в.], 2001. – 61 с.
6. Заброцький М. М. Основи вікової психології: [навчальний посібник] / М. М. Заброцький. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 112 с.
7. Коваль В. М. Вікові особливості фізичного виховання дітей старшого шкільного віку в процесі формування здорового способу життя // «Наука і освіта», № 6, 2013. – С. 149–153
8. Кравчук Я. І. Теоретико-методичні засади диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів загальноосвітньої школи // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць... № 1 (9), 2010. – С. 40–45. http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/soc_gum/fvs/2010_1/R3/Kravchuk.pdf.
9. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, 2. – 366 с.
10. Куценко О. В. Єдність навчання руховим діям та розвиток фізичних здібностей дітей 6–9 років під час занять футболом // Вісник Запорізького національного університету, № 2, 2016, С. 31–37

Трофимович М. А.,
*здобувач вищої освіти,
ННІ права*

Науковий керівник:
Діхтяренко З. М.,
*к.п.н., доцент, доцент кафедри
фізичного виховання,
спорту та здоров'я людини,
Університет ДФС України*

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ОСВІТИ УКРАЇНИ, ЗОКРЕМА, ХОРТИНГУ – ЯК НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ

У даній науковій роботі розглянуто питання щодо нормативно-правового забезпечення в системі освіти. Для визначення теоретичних знань у студентів і учнів, як варіант, запропоновано авторські тести.

Ключові слова: законодавство, нормативно – правові акти, правове забезпечення, фізична культура, спорт, молодь, хортинг, фізичне виховання, держава, здоров'я.

Вступ. Фізичне виховання відіграє важливу роль у зміцненні та збереженні здоров'я молоді, його формуванні. Саме у статті 3 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» пишеться, що громадяни нашої держави мають право займатися фізичною культурою і спортом незалежно від походження, соціального і майнового стану, расової і національної належності, статі, освіти, віросповідання, роду і характеру занять, місця проживання тощо. Формування фізично загартованої особистості, яка володіє знаннями, навичками використовувати засоби фізичної культури і спорту для оздоровлення, підвищення розумової та фізичної працездатності, має допомагати студентам успішно адаптуватися до нових умов життя й навчання у закладах вищої освіти. Питання правового регулювання також відображені в таких нормативно-правових актах, як: Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 (<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808>), Постанові Кабінету Міністрів України «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>), яка має на меті створення умов для максимальної реалізації здібностей талановитих спортсменів, забезпечення рівних прав і можливостей до занять фізичною

Секція 2. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми та впровадження результатів НДР у заклади середньої, вищої та позашкільної освіти

культурою і спортом усіх категорій населення України, стимулювання створення спортивної інфраструктури, сприяння участі українських спортсменів у міжнародних змаганнях, підвищення авторитету держави у світовому спортивному русі, удосконалення державної політики у сфері фізичної культури і спорту, а також сприяння популяризації та поширенню здорового способу життя, організації змістовного дозвілля.

Щодо законодавчого регулювання в системі освіти України, то ці питання закріплені у: Законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», Указами Президента України «Про невідкладні заходи щодо забезпечення функціонування та розвитку освіти в Україні», «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту України», наказами Міністерства освіти і науки України «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України», «Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України», Лист Міністерства освіти і науки України «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах», постанова Кабінету Міністрів України: «Положення про державний вищий заклад освіти» тощо. Загалом, українське законодавство в системі освіти, сфері спорту та фізичного виховання має близько 200 нормативно-правових актів.

Беззаперечно, що спорт і фізичне виховання в сучасній молоді займає невід'ємну частину життя. Все більшої популярності серед людей займають такі види спорту як хокей, футбол, бокс, карате, ушу, дзюдо – і це лише маленька частина тих видів спорту, які є актуальними нині. Але, хочеться натякнути на вид єдиноборства, який має слов'янське походження та розвивається в нашій рідній країні, а саме, хортинг – національний вид спорту України.

Виклад основного матеріалу. Сучасний хортинг – це не копія чогось іншого, а еталон самобутньої спортивної та бойової техніки. Будучи порівняно молодим видом спорту, хортинг має давні історико-культурні корені. Становлення вітчизняного хортингу відбувалося з 2008 по 2015 рік у відриві від світового культу єдиноборств. Так, офіційне визнання хортингу видом спорту відбулося за Наказом № 3000 Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України від 21.08.2009 (засновано хортинг в Україні у 2008 році). За короткий час існування хортинг охопив фізкультурно-оздоровчою та навчально-виховною діяльністю багато населених пунктів України, спортивні клуби хортингу працюють в усіх областях України.

Базуючись на багатовікових традиціях українського народу, хортинг в Україні став не лише національним видом спорту, відродивши кращі

Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом

традиції українських бойових мистецтв, а й важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, національно-патріотичного й духовного виховання молоді, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових, інтелектуальних здібностей учнівської та студентської молоді [1–12].

Саме дослідженню проблем із фізичного виховання і спорту та різних аспектів нормативно-правового регулювання хортингу, його розвитку присвятили свої праці сучасні дослідники та педагоги, а саме: В. Бойко, З. Діхтяренко, Е. Єрмоменко, М. Куцкір, І. Малинський, В. Оржеховська, С. Присяжнюк, С. Сичов, Т. Федорченко, А. Хатько та багато ін.

Для визначення теоретичних знань у студентів і учнів, як варіант, запропоновано авторські тести:

1. *Хортинг був заснований в Україні у:*
а) 2005 році, б) 1997 році, в) 1991 році, г) 2008 році.
2. *Сучасний хортинг ділиться на два різновиди:*
а) любительський і аматорський, б) професійний і аматорський,
в) професійний і загальний, г) загальний і аматорський.
3. *Популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності й патріотизму – це:*
а) функції хортингу, б) зміст хортингу,
в) мета хортингу, г) тема хортингу.
4. *У міжнародному спортивному співтоваристві хортинг розвиває:*
а) Міжнародна школа хортингу, б) Міжнародна федерація хортингу,
в) Всесвітня асоціація хортингу, г) Всесвітня федерація хортингу.
5. *Яке хортинг має походження:*
а) слов'янське, б) германське, в) американське, г) азіатське.
6. *Система хортингу складається з двох блоків (розділів):*
а) морального і спортивного, б) філософського і бойового,
в) спортивного і бойового, г) морального і змагального.
7. *Всеукраїнські правила змагань з хортингу розроблено відповідно до розділів:*
а) «Форма», «Змагання», «Показовий виступ», «Філософський»;
б) «Двобій», «Поєдинок», «Форма», «Хортинг»;
в) «Вступний», «Хортинг», «Двобій», «Поєдинок»;
г) «Двобій», «Хортинг», «Форма», «Показовий виступ».
8. *Головний принцип системи хортингу – це:*
а) не відповідати силою на силу, а спрямовувати зусилля супротивника проти нього самого;

б) підбити підсумок у своєму розумі і загартувати своє тіло будь-яким шляхом;

в) виведення з рівноваги;

г) розслаблення і невикористання мускульної сили.

9. *Виховання патріота-громадянина через підготовку підростаючого покоління до військової та державної служби – це ... функція програми хортингу:*

а) моральна, б) філософська, в) спортивна, г) соціальна.

10. *Спортивний хортинг об'єднує дві основні підсистеми:*

а) моральну і фізичну, б) змагальну і кваліфікаційну,

в) змагальну і фізичну, г) філософську і кваліфікуючу.

Висновок. Отже, хортинг в Україні є складником 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 спортивних змаганнях з хортингу. Нині в закладах освіти хортинг впроваджується згідно з програмами, підготовленими за певними нормативними вимогами і затвердженими МОН України [1–12].

Враховуючи описане, хотілось би додати, що хортинг є більш розвинений в університетах, тому що, у закладах вищої освіти проводяться не тільки практичні заняття, а й лекційні, на відміну від шкіл. Саме це дає змогу сформувати в здобувачів вищої освіти специфічну культуру пізнання, засновану на науково обґрунтованих принципах розумової діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.

2. Діхтяренко З. Готовність до захисту Вітчизни закладено в унікальності системи хортингу – давні та славні історико-культурні корені українського народу / Зоя Діхтяренко, Віктор Постовий // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 6–14.

3. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 53–59.

4. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.

5. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом

6. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016.

7. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної кул.: зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100–105.

8. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрмоєнко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 544 с.

9. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Fedorchenko, Tetiana. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets) (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 97883-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 232-239). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

10. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Pustoliakova, Larysa. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 240-246). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

11. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 247-252). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

12. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-6656704-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 268-273). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

Шевченко О. В.,

*к.п.н., доцент, доцент факультету
фізичного виховання,*

Мельнік А. О.,

*к.п.н., доцент, доцент факультету
фізичного виховання,*

*Центральноукраїнський державний
педагогічний університет*

імені В. Винниченка

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНОЛОГІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Здійснений аналіз підготовки майбутніх вчителів фізичної культури із застосуванням інформаційних технологій. З'ясовані особливості впровадження дистанційного навчання в освітній процес студентів. Обґрунтовані й визначені методи навчання.

Ключові слова: *студент, освітній процес, професійна підготовка, дистанційне навчання.*

Постановка проблеми. У зв'язку з інтеграцією України в європейський освітній простір та прийняттям Болонської системи навчання відбулися значні зміни у стандартах підготовки майбутніх фахівців, а саме зменшується кількість аудиторних навчальних годин та збільшується кількість годин для самостійної роботи студентів [2]. Самостійне опрацювання тем викликає багато труднощів у студентів, що негативно впливає на якість підготовки майбутніх фахівців вищих навчальних закладів. Тому постає необхідність використання очно-дистанційної форми навчання. Поєднання різних форм навчання у навчальному процесі має назву «комбіноване навчання» (blended learning). На жаль, дана форма навчання не досить вивчена з дидактичної точки зору та не має чітких методичних рекомендацій щодо її використання у процесі навчання [4].

Виклад основного матеріалу. З метою реалізації змісту професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури нами застосовуються інформаційні технології як у денній так і в заочній формі навчання рівною мірою. Ці форми розрізняються по обсягу очних зустрічей з викладачами на лекціях, практичних і лабораторних заняттях і підвищеному акценті в заочній формі на самостійну й індивідуальну роботу з використанням

Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом

інформаційних технологій (дистанційні методи, метод самостійного вивчення електронних підручників дисциплін, метод Інтернет-комунікації, метод дистанційного контролю й самоконтролю знань) [3].

Наукові дослідження даної проблеми дозволяють виділити чотири групи дистанційних методів навчання, з урахуванням дистанційної комунікації викладача й студента:

- методи навчання за допомогою взаємодії того, кого навчають, з освітніми ресурсами при мінімальній участі викладача й інших тих, кого навчають (самонавчання);

- методи індивідуалізованого викладання й навчання, для яких характерні взаємини одного студента з одним викладачем або одного студента з іншим студентом (навчання «один до одного»);

- методи, в основі яких лежить виклад навчального матеріалу викладачем, при цьому ті, яких навчають, не відіграють активну роль у комунікації (навчання «один до багатьох»);

- методи, для яких характерно активна взаємодія між всіма учасниками освітнього процесу (навчання «багато хто до багатьох»). Значення цих методів й інтенсивність їхнього використання істотно зростає з розвитком навчальних телекомунікаційних технологій [1].

Лекційні заняття здійснюються за допомоги спеціально підготовленого навчального відео з метою створення у студентів уяви про траєкторії рухів і схему рухових дій. Лекційні курси спеціально-теоретичного блоку вимагають включення в лекцію високо специфічного навчального відео матеріалу для якісної підготовки майбутніх тренерів з обраному виду спорту, вчителів фізичної культури. При цьому необхідно активно використовувати комп'ютерно-орієнтовані наочні методи навчання, які дозволяють підвищити якість засвоєння лекційного матеріалу: навчальна графіка й анімація, що дозволяє, деталізовано розглянути як рухову дію в цілому, так і її елементи, фази, цикли; презентація лекційного матеріалу за допомогою проекційної техніки з описом відео, анімації текстовими коментарями.

Практичні й лабораторні заняття з застосуванням інформаційних технологій характеризуються використанням комп'ютерно-орієнтованих наочних методів, методів комп'ютерного самостійного вивчення електронних підручників дисципліни, методів Інтернет-комунікації, комп'ютерно-орієнтовані методи пошуку інформації, методів самоконтролю й контролю рівня знань, дистанційних методів навчання.

Висновок. Отже, застосування дистанційного навчання у процесі професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури є рушієм інноваційних процесів у вищій фізкультурній освіті. Професійна

підготовка майбутніх вчителів фізичної культури повинна ґрунтуватися на загальнопедагогічних принципах, принципах фізичного виховання та спорту і принципах застосування інформаційних технологій стосовно змісту, форм, методів та організаційно-методичних умов реалізації цієї підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ибрагимов И. М. Информационные технологии и средства дистанционного обучения: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2005. 336 с.
2. Концепція розвитку дистанційної освіти в Україні. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.cdo.com.ua/info/doc_ukr.htm
3. Нісімчук А. С., Падалка О. С., Шпак О. Т. Сучасні педагогічні технології: навчальний посібник. К.: Просвіта, 2000. 368 с.
4. Теория и практика дистанционного обучения: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. С. Полат, М. Ю. Бухаркина, М. В. Моисеева; под ред. Е. С. Полат. М.: «Академия», 2004. 416 с.

Щербина Ю. В.,

*к.п.н., професор, завідувач кафедри
фізичного виховання і здоров'я,*

Пустолякова Л. М.,

*к.п.н., доцент, доцент кафедри
фізичного виховання і здоров'я,
Національний медичний університет
імені О. О. Богомольця*

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ У НАЦІОНАЛЬНОМУ МЕДИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ О. О. БОГОМОЛЬЦЯ (ВПРОВАДЖЕННЯ КРАЩИХ ПРАКТИК НАУКОВО- ДОСЛІДНИХ РОБІТ)

Впроваджуючи кращі практики науково-дослідних робіт авторами акцентовано увагу, що заняття фізичними вправами в загальній структурі робочого дня студентів в умовах дистанційного навчання дозволяє зменшити негативний вплив на їх високе розумове навантаження, зберігаючи здоров'я при обмеженій руховій активності, поліпшуючи їхній фізичний і морально-психологічний стан.

Ключові слова: *фізичні вправи, студенти, дистанційне навчання, здоров'я, розумове навантаження, малорухливість.*

Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом

У зв'язку з глобальними змінами в житті людства, пов'язаними з поширенням коронавірусної інфекції, багато людей, у тому числі студентської молоді, з метою недопущення поширення інфекції, знаходяться на самоізоляції та отримують знання, використовуючи дистанційні форми навчання, яке стало можливим завдяки широкому розповсюдженню інформаційних технологій.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця (НМУ) в цей непростий період часу також перейшов на дистанційний формат навчання.

Перед професорсько-викладацьким складом кафедри фізичного виховання в НМУ поставлені завдання, які спрямовані на зменшення навантаження студентів у психологічному та розумовому плані та, разом із тим, збільшенню рухової активності, яка дає можливість отримати заряд енергії та бадьорості в умовах підвищеної гіподинамії. Всі ці дії позитивним чином позначаються на самопочутті студентів, які завдяки регулярним заняттям фізичними вправами сприяють покращенню стану їх здоров'я. Під час самоізоляції студенти знаходяться в умовах малорухомості, сидючи за комп'ютерами, тому використання фізичних вправ у режимі навчальної діяльності позитивно впливає на їх стан здоров'я і розумові здібності. Існує думка про те, що фізичне виховання складно викладати в дистанційному режимі. Але це не зовсім так. Беручи до уваги той факт, що цифрові технології розвиваються досить активно, можливість керування фізичним вихованням не така вже й складна. Завдяки відео та іншим програмам можливе забезпечення занять фізичним вихованням у віддалених умовах.

Професорсько-викладацьким складом кафедри НМУ були розроблені презентації комплексів фізичних вправ для розвитку фізичних якостей студентів, тести, відео заняття, презентації лекцій для студентів 1–3 курсів. Вся інформація викладена на сайті Університету. Існуюча епідеміологічна ситуація визначила ключову зміну засобів і педагогічних технологій викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» з урахуванням віддаленості від місця проведення їх дій. Тим самим була створена реальна можливість для раціонального використання інтернет-комунікацій, завдяки яким зацікавлені студенти змогли б забезпечити себе заняттям фізичних вправ.

Вважається, що одним із найбільш складних аспектів здійснення занять фізичним вихованням в умовах пандемії є мотивація студентів до систематичного виконання фізичних вправ декілька разів на тиждень. Обумовлено це тим, що при відсутності карантинних заходів молоді люди відвідували тренажерні зали або спортивні майданчики, спілкуючись зі

своїми однолітками. Однак, на рівні занять спортивною діяльністю в домашніх умовах це питання викликає певні труднощі, оскільки не всі можуть тренуватися поодиночі.

На підставі дослідження були визначені помилки типового рівня, що створює складності при побудові професійної діяльності. Не завжди викладачі можуть вірно підбирати навчальний матеріал для студентів, який буде оптимально мотивувати їх до занять фізичним вихованням і спортом у домашніх умовах. Крім того, помилково викладачі переобтяжують подачу інформації теоретичним матеріалом, який не забезпечує реалізацію практичних аспектів у ході занять з фізичного виховання.

Вважаємо, що для створення якісної основи щодо занять фізичними вправами в дистанційному форматі, викладачам необхідно підвищувати рівень кваліфікації в рамках комп'ютерної грамотності та необхідних знань у сфері фізичного виховання. Для того, щоб мотивувати студентів, потрібно активно підтримувати їх інтерес за допомогою різних технологій і засобів взаємодії. Для профілактики травматизму рекомендується проводити постійно інструктаж, враховуючи місця і вибір занять фізичним вихованням у домашніх умовах, а також технології подачі відповідних практичних рекомендацій. Крім того, необхідно постійно змінювати види контролю за процесом фізичних навантажень студентів.

На нашу думку, при організації дистанційного навчання основний час потрібно приділяти саме практичним аспектам [1–7], а теорію досліджувати тільки не на шкоду рухової активності (завантажити всі лекції на сайт Університету для самостійного вивчення), так як сидячий спосіб життя тільки сприяє погіршенню його фізичних якостей та падіння сили імунітету, знижується ризик зараження різними респіраторними інфекціями.

На підставі вищеописаного можна зробити **висновок** про те, що заняття фізичними вправами в загальній структурі робочого дня студентів в умовах дистанційного навчання дозволяє зменшити негативний вплив на їх високе розумове навантаження, зберігаючи здоров'я при обмеженій руховій активності, поліпшуюти їхній фізичний і морально-психологічний стан.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Діхятренко З. Формування фізичної культури в учнів і студентів-хортингістів в умовах обмежень у русі під час всесвітньої пандемії COVID 19 / З. Діхятренко, В. Гасвий, С. Єресова, С. Корнійчук //Фізичне виховання в рідній школі: науково-методичний журнал. – К. : «Педагогічна преса». – 2020. № 3. (128). – С. 43–48.

Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом

2. Правдов М. А. Готовність педагогів факультетів фізичної культури до навчання студентів в умовах коронавірусної пандемії // Фізичне виховання в умовах сучасного освітнього простору. - 2020. – С. 132.
3. Морошенко Є. В. Мотивація до занять фізичною культурою в умовах пандемії // Педагогіка. Проблеми, перспективи, інновації. –2020. – С. 89–91.
4. Пустолякова Л. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / Л. Пустолякова, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.
5. Griban, G., Kobernyk, O., Terentieva, N., ., and other (2020). Formation of health and fitness competencies of students in the process of physical education. Sport Mont, 18 (3), 73-78. doi 10.26773/smj.201008.
6. Griban, G., Kuznietsova, O., Tkachenko, P., and other (2020). Formation of the students' volitional qualities in the process of physical education. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 8 (6), 505–517. doi: 10.13189/saj.2020.080625. <http://www.hrpub.org>.
7. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Pustoliakova, Larysa. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 240246). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

СЕКЦІЯ 3. ВІЙСЬКОВА, ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА, СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ТА БОЙОВА ПІДГОТОВКА; НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ

**Борсукова Д.,
Стеценко Г.,**
*здобувачі вищої освіти,
ВПНЗ «Український гуманітарний
інститут»*
Науковий керівник:
Олар В. В.,
*старший викладач кафедри
хортингу та реабілітації,
Університет ДФС України*

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ПЕРЕДУМОВА ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Розглядається проблема малої рухової активності, вплив фізичної культури на розумовий розвиток особистості, активний спосіб життя як профілактика захворювань що впливають на якість життя.

Ключові слова: *розумова діяльність, фізичні вправи, спорт, активність, фізична працездатність.*

В теперішній час питання стану фізичного та психічного здоров'я людей різних вікових категорій залишається актуальним. Вчені різних напрямів запевняють, що інтелектуальний розвиток залежить від відповідного фізичного стану. Ще відомий український педагог В. Сухомлинський писав про те, що інтелектуальне багатство особистості залежить від гармонії фізичного розвитку, здоров'я та праці. Причина розумового та фізичного обмеження людей одна і та сама — небажання розвивати свої розумові здібності, гіподинамія, шкідливі звички. Доведено, що постійні заняття фізичною культурою та спортом покращую загальний стан здоров'я, позитивно впливають на розумові здібності людини. Існує закономірність: чим більше у дитини розвивається здібність володіння своїм тілом, тим швидше і краще вона засвоюватиме теоретичні знання, чим різноманітніші, асиметричніші та точніші рухи, тим рівномірніше розвиваються обидві півкулі головного мозку [3]. Вдосконалення уваги, розвиток пам'яті (рухової та зорової) відбувається за рахунок занять фізичною культурою та спортом.

Дослідження (W. Hollman, T. Hettinger, 1980) свідчать, що не існує такої професійної діяльності, яка б зрівнялася за своїм тренувальним ефектом із навантаженнями сучасного спорту. Вплив різноманітних факторів спортивної діяльності приводить до перебудови функцій та структур організму. Дозована рухова активність має лікувально-профілактичний і оздоровчий вплив на людей, що мають відхилення у стані здоров'я. В професійній літературі часто говориться про сприятливий вплив фізичної праці на організм людини. А таке твердження в основі є вірним, але в багатьох випадках фізична праця не має оздоровчого, а тим більше, тренуючого впливу. Лише поєднані в певну систему фізичні навантаження забезпечують оздоровчий, тренуючий ефект. Такою системою є систематичне фізичне тренування [2, с. 16].

Фізичні вправи мають великий вплив на імунну систему людини. Саме вона разом із нервовою та ендокринною об'єднують численні клітини й тканини в єдиний організм, підтримують складну цілісну індивідуальність у середовищі, що постійно змінюється, сприяють зародженню життя та його збереженню, стримують старість і згасають лише тоді, коли витрачено всі резерви організму [1].

Проте слід пам'ятати, що надмірне тренування, перевантаження знижують стійкість організму, оскільки вичерпуються енергетичні резерви та функціональні можливості забезпечення їх швидкого відновлення.

Яким би не був вік у людини, рухливість для неї завжди буде корисною, тоді як бездіяльність і нерухомість – шкідливі та небезпечні. Рух – є обов'язковою умовою нашої нормальної життєдіяльності організму.

Літнім людям та новачкам рекомендують чергувати біг з ходьбою. Швидкість має бути дуже помірною, а тривалість бігу можна поступово збільшувати. Якщо пульс не досягає 120 ударів за хвилину, треба трохи пришвидшитись, а якщо він перевищує 140 – потрібно 300-метрову відстань пробігти не за 2 хв, а за 2,20–2,30 хв.

Ходити щоденно, довго й у належному темпі – найперший, хоча й мінімальний, але обов'язковий крок для нашого здорового способу життя. Серед людей, які витрачають на ходьбу протягом дня більше години, ішемічна хвороба серця виникає в п'ять разів рідше, ніж у тих, хто ходить менше години.

Систематичне виконання фізичних вправ дає змогу зберегти фізіологічні резерви, а відповідно – високий рівень здоров'я та працездатності до дуже похилого віку. Як сказав Аристотель: «Ніщо так не виснажує і не руйнує організм, як фізична бездіяльність».

«Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно увійти в повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя» – Гіппократ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник / Р. О. Валецька – Луцьк : Волин. кн, 2007
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с.
3. Курінна В. В. (2009). Вплив фізичного виховання на розумову працездатність школярів, Черкаський державний технічний університет.

Васьківська Т. В.,

*здобувач вищої освіти,
ННІ спеціальної фізичної і бойової
підготовки та реабілітації*

Науковий керівник:

Гаврилюк В. О.,

*к.пед.н., доцент, доцент кафедри
хортингу та реабілітації,
Університет ДФС України*

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

У даній статті розглядаються питання формування здорового способу життя студентської молоді. Проаналізовано місце фізичної підготовки в загальній системі спортивного тренування футболістів й узагальнено практичний досвід роботи провідних фахівців в галузі фізичної культури і спорту, в тому числі тренерів футбольних команд.

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, працездатність, саморегуляція, самодисципліна.*

Постановка проблеми. В останні десятиліття звертається велика увага до здорового способу життя студентів, що пов'язано з стурбованістю суспільства щодо здоров'я фахівців, що випускаються вищою школою, зростання захворюваності в процесі професійної підготовки а також подальшим зниженням працездатності. необхідно ясно уявляти, що не існує здорового способу життя як якоїсь особливої форми життєдіяльності поза способу життя в цілому [1, с. 56–58].

Успіх цього процесу залежить не тільки від умов, створених для його реалізації органами управління вищою освітою а також адміністрацією вузу і педагогічним колективом. Його гарантують, перш за все,

конструктивні наполегливі практичні дії в цьому напрямку самих студентів. При цьому вони повинні спиратися на наукові дані а також на здорові елементи сформованого способу життя [2, с. 623–630].

Завдання дослідження – виявити і обґрунтувати організаційно – теоретико-методичні умови, які сприяють формування здорового способу життя студентів у процесі навчання.

Методи дослідження – аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури і документальних матеріалів, методи проведення опитування, педагогічні методи.

Одним з найбільш ефективних способів у вирішенні даного питання є дотримання правил здорового способу життя, яке складається з таких чинників: стан здоров'я людини найбільше – на 50 %, залежить від способу життя, а інші 50 % припадають на: екологію (20 %), спадковість (20 %), медицину (10 %). У свою чергу, у здоровому способі життя основна роль відводиться правильно організованій руховій активності, яка становить близько 50 % [3, с. 254].

Фізична культура не просто одна зі складових, але і найголовніший компонент здорового способу життя. Вона представлена у вигляді щоденної ранкової гімнастики, регулярних фізкультурно – оздоровчих занять, систематичних гартують, а також інших видів рухової активності, спрямованих на збереження і примноження здоров'я.

Важливим складовою здоровий спосіб життя є раціональне харчування. Воно забезпечує правильний ріст і формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високої працездатності, продовження життя.

Здоровий спосіб життя немислимий без дотримання правил особистої гігієни: добового режиму, догляду за тілом, одягом, взуттям та т.п. Особливе значення при цьому має розпорядок дня. При правильному його складанні і суворому виконанні виробляється чіткій ритм функціонування організму. А це, в свою чергу, створює оптимальні умови для плідної роботи та якісного відновлення сил [4, с. 1–13].

Потужний оздоровчий засобом здорового способу життя є загартовування. Воно дозволяє уникнути багатьох хвороб, продовжити життя і на довгі роки зберегти високу працездатність. Особливо велика роль загартовування у профілактиці простудних захворювань [5, с. 23–30].

Висновки. Дослідження показали, що узагальнені пропозиції студентів по технології залучення до здорового способу життя, згідно впроваджуваних на сучасному етапі вузівської освіти принципів педагогіки співробітництва, повинні бути інформаційною базою для розробки в кожному вузі реальних програм формування здорового способу життя і здоров'я студентів.

Створення сприятливих умов студентами для реалізації принципів здорового способу життя, формування і досягнення високого рівня здоров'я і працездатності, необхідні для активної життєдіяльності та високопродуктивної роботи в умовах ринкових відносин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: Материал. международ. науч. практ. конф. – Минск: БГАФК. – 2003. – С. 56–58.
2. Бушев Ю. В. Інтегральна оцінка соматичного здоров'я студентів за різними діагностичними системами / Ю. В. Бушев // Збірник наукових праць співробітників НМАПО ім. П. Л. Шупика. – 2005 – № 14. – С. 623–632.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература. – 2002. – 296 с.
4. Державний стандарт освіти в Україні // Освіта України. – 2004 – № 5. – С. 12–13.
5. Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи: матеріали IV Всеукраїнської науково практичної конференції. Донецьк. – ДонНУ. – 2008. – С. 23–32.

Данелюк А. К.,
*керівник фізичного виховання,
Вище професійне художнє училище № 5
м. Чернівці*

НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ

Патріотичне виховання – це сфера духовного життя,
яка проникає в усе, що пізнає, робить, до чого прагне,
що любить і ненавидить людина, яка формується»

В. О. Сухомлинський

Патріотичне виховання – планомірна виховна діяльність, спрямована на формування у вихованців почуття патріотизму, тобто, доброго відношення до Батьківщини та до представників спільних культур або країн. Національно-патріотичне виховання включає розвиток любові до Батьківщини, національної самосвідомості й гідності; дбайливе ставлення до рідної мови, культури, традицій; відповідальність за природу рідної країни; потребу зробити свій внесок у долю Батьківщини; інтерес до міжнаціонального спілкування; прагнення праці на благо рідної країни, її народу.

Ключові слова: *патріотизм, громадянин, військово-патріотичне виховання, національна ідея, самовизначення, самоіндефікація.*

Зміст патріотичного виховання передбачає глибоке розуміння природи молоді, їх індивідуальних рис і можливостей, повагу до особистості, турботу про її гармонійний розвиток, встановлення взаємин співробітництва у навчально-виховному процесі.

Постановка проблеми загальному вигляді та її зв'язок з науковими та практичними завданнями. Посилення соціального значення патріотичного виховання підростаючого покоління, яке розуміє та поділяє сутність національної ідеї, в період інтеграції та глобалізації, демократизації й гуманізації сучасного суспільства нашої країни. Нині в Україні триває процес переосмислення та вироблення нових методів до національно-патріотичного виховання підростаючого покоління. На зміну старим догмам Радянського виховання повинні бути розроблені теоретично-методологічні підходи щодо особистісно орієнтованого національно-патріотичного виховання, обґрунтовані та оновлені зміст, форми, методи, засоби та організаційно-педагогічні умови навчально-виховного процесу, з'ясовані механізми упровадження в освітній процес інтерактивних методів.

Мета публікації полягає в описі означеного кола питань щодо організації національно-патріотичного виховання молоді України на основі національної ідеї.

Методи дослідження: теоретичний аналіз психолого-педагогічної і методичної літератури та узагальнення отриманої інформації.

Аналіз досліджень і публікацій. Концептуальні основи щодо організації процесу національно-патріотичного виховання базуються на засадах Законів України «Про національно-патріотичне виховання в закладах освіти», «Про Стратегію національно-патріотичного виховання», «Нормативно-правова база з питань національно-патріотичного виховання» тощо [1; 2].

Теоретичним підґрунтям дослідження послужили розробки вітчизняних науковців О. Бухтіяров, О. Буток, А. Грива, З. Діхтяренко, Е. Єрмоменко, В. Швець та ін., які в своїх наукових працях [3–8], методичних розробках розглянули питання військово-патріотичного виховання молодів засобами бойового хортингу, теоретичні та методичні основи підготовки та формування фізичної культури студентів і курсантів [3, с. 61–70; 4].

Виклад основного матеріалу дослідження. Здійснений аналіз педагогічної літератури допоміг визначити бажані результати національно-патріотичного виховання молодого покоління нашої держави, а саме: *Розуміє і поділяє сутність національної ідеї. Є носієм національної культури. Своєю професійною діяльністю сприяє економічному, науковому, культурному зростанню Батьківщини. Любить і відстоює*

рідну мову, користується нею. Любить, захищає і відстоює рідну країну / державу / територію. Любить, захищає і відстоює свої звичаї, традиції. Любить, захищає і підтримує співгромадян із патріотичним способом мислення. Постійно відчуває гордість за вищенаведене і приналежність до цих категорій.

Однією з найважливіших педагогічних закономірностей є та, що в процесі формування особистості, а, отже, й підростаючого покоління, найефективніші шляхи пізнання – це від рідного до чужого, від близького до далекого, від національного до міжнаціонального, світового.

Система виховання постійно відтворює і поглиблює емоційно-естетичний, художньо-творчий, модальний та інтелектуальний компоненти свідомості рідного народу, створює умови для розвитку і розквіту природних задатків і талантів кожного громадянина України, формування духовного потенціалу – найвищої цінності нації та держави. «Забудеш рідний край – тобі твій корінь всохне» *П. Г. Тичина*.

Найважливішою громадянською рисою особистості є сформованість національної свідомості, патріотичних почуттів до рідної землі, свого народу, готовності до праці в ім'я України. Ціновим засобом відображення нації є формування в людини національної гідності й гордості за свою Батьківщину, відмова від почуття національної меншовартості, від почуття національної неповноцінності, що формувалися віками [5, с. 33–34].

Погляньмо правді в вічі. Якщо раніше наша молодь мали хоч якісь ідеали, соціальні орієнтири, нехай навіть штучні, надумані, і могли зіставляти з ними власні вчинки, то тепер кіно, телебачення і ринково-вулична література виставляють героями гангстерів, сумнівних закордонних суперменів і повій, що негативно впливає на формування свідомості молодих громадян України.

Наша молодь соромляться бути м'якими, добрими та ввічливими, сприймаючи недоречність і шанобливість щодо інших людей як ознаку недосконалості й відсталості. Натомість вони готові кинути виклик будь-кому, виявити брутальність, зухвалість і нахабство.

Нам варто пам'ятати крилатий вислів відомого польського письменника Бруно Ясенського, який говорив, що не треба боятися ворогів – у гіршому разі вони можуть тебе вбити. Не бійся друзів – у гіршому разі вони можуть тебе зрадити. Бійся байдужих – вони не вбивають і не зраджують, але тільки з їхньої мовчазної згоди існують на землі зрада та вбивство.

Школа це життєвий простір учнів. У ній він не просто готується до життя, а живе. Тому, виховну роботу варто планувати так, щоб сприяти становленню особистості як творця і проектувальника життя, гармонізації

та гуманізації стосунків між учнями-виховниками і педагогами, школою і родиною, керуючись ідеями самоцінності дитинства, демократичного діалогу між поколіннями. Важливу роль у цьому відіграє позакласна робота. Її мета полягає у задоволенні інтересів і запитів учнів, розвитку їх творчого потенціалу, нахилів і здібностей у різних сферах діяльності та спілкуванні. Домінуюча роль в її організації належить тренерам, класним керівникам, які є передусім організаторами позакласних виховних заходів. Одночасно вони є ініціаторами залучення учнів до роботи в гуртках, секціях у позашкільних закладах.

Висновки. Теоретичний аналіз дослідження проблем національно-патріотичного виховання показав, що мета формування патріотичних почуттів у молодого покоління передбачає вироблення і зміцнення в свідомості кожного громадянина гордості за свою Вітчизну, її історію й традиції, готовності захищати її свободу. І немає більшої шани, аніж виховати Героїв, які свідомо будуть захищати свій дім, народ, Батьківщину.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Указ Президента України «Про Стратегію національно-патріотичного виховання на 2020–2025 рр.» від 18 травня 2019 р.
2. Комплексна програма підвищення якості національно-патріотичного виховання дітей та молоді Чернівецької області на 2017–2021 роки.
3. Бухтіяров О. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді О. Бухтіяров, Е. Єрьоменко, О. Буток // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 9 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – С. 61–70.
4. Бухтіяров О.А. Бойовий хортинг як система підготовки українського професійного воїна-патріота / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конфер., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України [та ін.] – Ірпінь, 2020. Ч. 2. – С. 101–126.
5. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 53–59.
6. Діхтяренко З. Готовність до захисту Вітчизни закладено в унікальності системи хортингу – давні та славні історико-культурні корені українського народу / Зоя Діхтяренко, Віктор Постовий // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 6–14.
7. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
8. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016.

Китрар В. С.,

*науковий співробітник сектору
наукового забезпечення освітнього
процесу відділу науково-методичного
забезпечення підвищення якості освіти,
Державна наукова установа «Інститут
модернізації змісту освіти»*

РОЗВИТОК МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У дослідженні теоретично обґрунтовано морально-вольові якості військовослужбовців, проведено їх науковий аналіз, узагальнено та систематизовано інформацію з означеної проблеми, отриману з наукових і літературних джерел.

Ключові слова: *морально-вольові якості, емоційно-вольова стійкість, професійна діяльність, фізична підготовка, майбутні військовослужбовці.*

Варто зазначити, що головну роль у формуванні високоморального, інтелектуального, морально стійкого захисника Вітчизни відводиться вищим військовим навчальним закладам та військовим навчальним підрозділам вищих навчальних закладів, які відповідають за підготовку висококваліфікованих фахівців військової справи. Важливою складовою результатів такого навчання є фізична та морально-вольова підготовленість майбутніх військовослужбовців.

Аналіз психолого-педагогічних джерел свідчить, що сьогоденні реалії вимагають від майбутніх військовослужбовців не лише високої компетентності в галузі охорони державного кордону, а й розвинених професійних, морально-вольових, якостей: цілеспрямованості, наполегливості, сміливості, рішучості, емоційної стійкості, самовладання й витримки, здатності до подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод. Моральні якості визначаються внутрішньою необхідністю виконувати моральні вимоги і певним чином мотивують соціальну та професійну діяльність, тобто вони спонукають особистість до дій відповідно до її власних моральних установок та моральних вимог суспільства [6, с. 330].

Зрештою, у теорії формування морально-вольових якостей особистості важливим чинником визначено поєднання вольових дій із суспільно прийнятою ідеологією, світоглядом, мораллю, традиціями.

Можна погодитися з визначенням Васильєва Б. та Милованова Н., що формування морально-вольових якостей це властивості особистості, які проявляються в конкретних ситуаціях, пов'язані з подоланням зовнішніх і внутрішніх перешкод в поєднанні з моральними установками [1, с. 34].

Викладаючи свої думки, Костів С. вважає, що діяльність військових фахівців та їх поведінка зумовлена комплексом пізнавальних, емоційних і вольових процесів, цілеспрямованістю та наявною мотивацією. Зазначені феномени тісно взаємопов'язані та здійснюють вплив на їх успішну професійну діяльність, що в екстремальних умовах вирізняється з-поміж інших видів діяльності високим рівнем відповідальності, психічної напруженості, емоційно-вольової стійкості й вимагає оптимальних, адекватних дій від особового складу підрозділів і частин. Ефективно працювати в зазначених умовах здатні психічно готові до такої діяльності військові фахівці. Однією з важливих складових цієї готовності є емоційно-вольова стійкість, наявність якої сприятиме долати психічні напруження та регулювати власну поведінку у процесі виконання завдань в екстремальних умовах. Ці умови діяльності висувають підвищені вимоги до психічних і фізичних можливостей військового фахівця, наприклад, виконання бойових завдань у зоні АТО [3, с. 107].

Повністю підтримуємо думку А. Семенов, який стверджує, що у процесі фізичної підготовки у військовослужбовців розвиваються здібності до бойової діяльності, формуються необхідні навички і вміння, а також морально-вольові якості. Період фізичної підготовки завершується формуванням військово-професійної готовності військовослужбовців до бойової діяльності [5, с. 107].

Аналізуючи різні підходи до досліджуваної теми, ми стверджуємо, що система морально-вольових якостей майбутніх військовослужбовців формується в процесі накопичення індивідуального досвіду під впливом соціального середовища, навчання та виховання, організаційної роботи з морально-вольової підготовки до виконання професійних обов'язків і передбачає становлення загальнолюдських ідеалів, виховання громадянської зрілості та громадської активності, високих моральних потреб, інтересів і мотивів діяльності.

Отже, розвиток морально-вольові якості майбутніх військовослужбовців забезпечують успішність виконання поставлених професійних завдань, якість і високий рівень виконання професійних обов'язків, високий ступінь стійкості до різних несприятливих зовнішніх і внутрішніх впливів, що існують у діяльності військовослужбовця, здатність керувати своїми діями та почуттями в складних і неоднозначних ситуаціях професійної взаємодії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Васильев Б. Ю., Милованова Н. Г. Возможности учебных дисциплин в формировании морально-волевых качеств у курсантов военного вуза / Б. Ю. Васильев., Н. Г. Милованова // Вестник Нижневартковского государственного университета. 2016. № 1. С. 33–40.
2. Ігнатенко С. О. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування моральних якостей молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / С. О. Ігнатенко. – Одеса, 2007. – 22 с.
3. Костів С. Емоційно-вольова стійкість майбутніх військових фахівців / С. Костів // Військова освіта. — 2017. – № 2. – С. 107–116.
4. Светова А. О. Виховання духовно-моральних якостей майбутніх професійних тенісистів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання / А. О. Светова. – Луганськ, 2010. – 22 с.
5. Семенов А. В. Технология воспитания морально-волевых качеств у военнослужащих внутренних войск мвд России средствами единоборств: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / А. В. Семенов. – Санкт-Петербург, 2016. – 162 с.
6. Улиська І. В. Морально-вольові якості у структурі особистості медичного працівника / І. В. Улиська // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. – 2015. – № 43. – С. 328–332.

**Ковальчук Д. В.,
Максименко Д. О.,**
*здобувачі вищої освіти,
ННІ спеціальної фізичної і бойової
підготовки та реабілітації*
Науковий керівник:
Лаврентьєв О. М.,
*к.н. з фіз.вих. і спорту,
доцент, доцент кафедри хортингу
та реабілітації,
Університет ДФС України*

**ДЗЮДО ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ
ЯКОСТЕЙ ТА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Важливим складником у структурі підготовленості та вдалого виступу на змаганнях самбістів виступає тактична підготовка, яка в собі об'єднує всі інші сторони підготовленості спортсмена. Що залежить від його вмінь застосувати їх під час проведення сутичок на будь-якому етапі підготовки.

***Ключові слова.** Структура, підготовленість, прийоми, зміст, фізична підготовка, етап, спортивне вдосконалення.*

За даними відомих науковців людина, яка досконало володіє прийомами дзюдо, має значну перевагу в несподіваному нападі за всяких обставин, навіть якщо на неї нападуть із холодною зброєю – ножем, кастетом, каменем, штиком, тощо. Серед багатьох видів самозахисту, що практикуються народами світу, боротьба дзюдо займає особливе місце. Справа не лише у великій кількості різноманітних прийомів, а їх понад десятки тисяч, але і в тому, що боротьба дзюдо не пригнічуючи національної своєрідності багатьох видів боротьби змогла включити їх техніку у свій арсенал. Боротьба дзюдо поєднує вивчення технічних прийомів та освоєння навичок самостраховки при паданні на спину, на бік і на живіт, а також страховки партнера при проведенні прийомів. В арсенал технічних прийомів та спеціальних навичок входять:

- 1) захвати за руки, за ноги, за куртку, за пояс;
- 2) пересування, які створюють контрольований контакт з опорою і вибір стійкої позиції для проведення атакуючих дій;
- 3) прийоми боротьби у стійці, що виводять суперника з рівноваги;
- 4) підсічки, підніжки, зацепи – прийоми боротьби ногами, які націлені на виграшні очки і розвиток атакуючих комбінацій.

Кидки в дзюдо вимагають акробатичної спритності і сміливості, виконуються у всіх напрямках: через стегно, голову, спину, груди. Використання в дзюдо різноманітних технічних прийомів пред'являє високі вимоги до психомоторної здібності: необхідно швидко і точно координувати роботу багатьох ланок руху при виконанні підсічок, підніжок, кидків, підхватів, зацепів, вертушок і інших атакуючих дій та контрприймів, що у свою чергу також потребує гарної фізичної підготовки.

Гарно тренований дзюдоїст краще сприймає значні навантаження, швидше до них пристосовується і досягає більш високого рівня розвитку рухових якостей. Важливу роль у загальній фізичній підготовці займають вправи, які тотально впливають на весь організм і змушують активно працювати всі органи і системи (наприклад, тривалий біг, їзда на велосипеді та інше).

Дзюдоїстам також необхідні тривалі заняття такими вправами, які зміцнюють серцево-судинну систему, покращують функціональні можливості органів дихання, дозволяють витримувати великі навантаження, швидше протікати процесам відновлення після них. Заняття боротьбою дзюдо у поєднанні з загальною фізичною підготовкою забезпечує розвиток

у борців таких якостей як швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість.

Швидкість є важливою якістю дзюдоїста, адже вивчені прийоми стають ефективними лише тоді, коли виконуються чітко й майже блискавично, адже часто борець не встигає виконати прийом у відповідь на атаку не тому, що не знає його чи не володіє ним, а лише тому, що супротивник швидко проводить свій атакуючий прийом чи комбінацію. Спритність проявляється у здатності швидко, точно, цілеспрямовано та економічно вирішувати складні рухові завдання, які виникають на килимі.

До важливих чинників, які визначають рівень спритності дзюдоїста відносяться оперативний контроль параметрів рухів, виконуваних на килимі, і його аналіз. Для розвитку спритності застосовують акробатичні вправи, біг, стрибки зі скакалкою, вправи з партнером, спортивні та рухливі ігри, естафети тощо. Витривалість дзюдоїста проявляється у здатності ефективно виконувати вправи, переборюючи втому.

Слід зазначити, що найбільший ефект дає інтервально-кругове тренування: у групах з чотирьох чоловік кожен бореться 6 хв безперервно, а потім 3×2 хв з 4-хвилинним відпочинком. Всього у одному крузі спортсмен має боротися 12 хв. Таких кругів, залежно від завдань заняття, може бути до 5–6. У цьому ЧСС підвищується до 174–192 за 1 хв, наближаючись до ЧСС змагальної сутички. Існує багато й інших спеціальних засобів для розвитку витривалості дзюдоїста. Силова підготовка дзюдоїста вирішує наступні завдання:

- 1) розвиток основних силових якостей;
- 2) збільшення активної м'язової маси;
- 3) зміцнення тканин; гармонізації форми тіла.

У боротьбі дзюдо захвати мають бути міцні, швидкі й точні у застосуванні. Для цього спортсмени систематично тренуються й удосконалюють техніку, а для розвитку сили захвату регулярно виконують спеціальні вправи:

- 1) згинання й розгинання рук в упорі лежачи на пальцях.
- 2) згинання й розгинання рук в упорі лежачи на кистях.
- 3) стискування тенісного м'яча.

Гнучкість у дзюдо – це функціональні якості опорно-рухової системи організму, які лімітують амплітуду руху дзюдоїста. Боротьба дзюдо потребує також і наполегливого розвитку координаційних здібностей, завдяки яким спортсмен здатний зберігати рівновагу при виконанні прийомів і різноманітних тактичних дій.

Координованість рухів, як здатність до раціонального прояву та перебудови рухових дій в конкретних умовах на основі наявного запасу

Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом

рухових умінь і навичок, має особливо велике значення для досягнення високих результатів у спортивних єдиноборствах.

Отже, займаючись дзюдо, спортсмен проходить всебічний розвиток і багатократне випробування своєї волі, витримки, працьовитості, розвиває наполегливість у досягненні поставлених цілей, самодисципліну, самоконтроль почуттів та емоцій.

Заняття дзюдо є найбільш сприятливим мотивом і потужним спонукальним імпульсом до вдосконалення фізичних і морально-вольових якостей. У процесі боротьби у юнаків поліпшуються координаційні здібності, виправляються дефекти статури і постави, а розвиток фізичних якостей напряду впливає на поліпшення стану здоров'я та працездатності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Панков В. А. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств / В. А. Панков, А. О. Акопян // Теория и практика физической культуры. – М.: Научноиздательский центр, 2004. – № 4.
2. Пістун А. І. Спортивна боротьба. Навчальний посібник / А. І. Пістун – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 864 с.
3. Lyakh V. V. Blahoslovit' mene, braty, v dorohu. Navchal'no-metodychnyy posibnyk / V. V. Lyakh – Sumy: «Yaroslavna», 2008. – 114 s.
4. Shulika Yu. A. Dzyudo. Bazovaya tehniko-takticheskaya podgotovka dlya nachinayushchih / Yu. A. Shulika, Ya. K. Koblev, Yu. M. Shalyaho, Yu. V. Podoruev. – Rostov n/D : Feniks, 2006. – 543 s.

Остапенко О. І.,

*к.п.н., завідувач лабораторії
фізичного розвитку та здорового
способу життя,*

*Інститут проблем виховання
НАПН України*

ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЯК ВІДПОВІДЬ НА ВИМОГИ СЬОГОДЕННЯ

Державний курс України на євроатлантичну інтеграцію, реформування Збройних Сил України згідно стандартів країн НАТО, виклики щодо збереження цілісності й державності України, військова та інформаційна агресія з боку Російської Федерації, завдання консолідації суспільства – фактори, що обумовлюють запит суспільства на виховання громадянина-

патріота, захисника України, готового зі зброєю в руках надійно боронити країну від агресора.

Як відповідь на виклики сьогодення до 2020 року в Україні Радою національної безпеки і оборони України, Міністерством оборони України, Міністерством освіти і науки України, Міністерством молоді та спорту України, установами НАПН України, зокрема Інститутом проблем виховання НАПН України, було розроблено та реалізовано ряд програмних документів (стратегій, концепцій, програм, проєктів з військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді), які склали його основу нормативно-правового та організаційно-методичного забезпечення.

Нормативний супровід військово-патріотичного виховання чи його окремих аспектів забезпечує ряд нормативно-правових документів: Стратегія національної безпеки України»; Стратегія воєнної безпеки України; Концепція допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання.

Організаційно-методичне забезпечення військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді в закладах освіти реалізується через: «Концепцію вивчення навчального предмета «Захист України» в закладах загальної середньої освіти», (Інститут проблем виховання НАПН України, 2019 р.); «Навчальну програма з предмета «Захист України», (рівень стандарту, 10–11 клас МОН України, 2020 р.); «Навчальну програма з предмета «Захист України» (профільний рівень, 10–11 клас МОН України, 2020 р.); навчальний посібник «Методика формування у старшокласників готовності до захисту Вітчизни в різних типах закладів освіти» (Інститут проблем виховання НАПН України, 2019 р.); навчальний посібник «Методичний інструментарій формування у старшокласників готовності до захисту Вітчизни» (Інститут проблем виховання НАПН України, 2019 р.); методичні рекомендації «Форми і методи формування в учнів готовності до захисту Вітчизни» (Інститут проблем виховання НАПН України, 2019 р.).

Однак, не дивлячись на наявність нормативного та методичного супроводу, в сучасних надзвичайно важких умовах протистояння російській збройній та інформаційній агресії військово-патріотичне виховання, на жаль, не стало пріоритетом державної політики України. Воно не набуло вигляду цілісної виховної системи, з чітко законодавчо визначеним механізмом взаємодії органів державної влади, органів місцевого самоврядування, науки, освітніх закладів, інститутів громадянського суспільства, з розподілом повноважень, обов'язків і сфер відповідальності.

Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом

У закладах загальної середньої освіти основним навчальним предметом, у процесі якого здійснюється військово-патріотичне виховання, є предмет «Захист України», на вивчення якого відводиться всього 105 годин (10–11 класи) і 18 годин на навчально-польові заняття. В той же час, в країнах Євросоюзу, зокрема у Франції, на початкову військову підготовку відводиться близько 300 годин на рік. В Англії через систему позавійськової підготовки комплектується третина офіцерського складу і дві п'ятих молодшого командного складу для Збройних Сил країни. Також щорічну підготовку до служби в Збройних Силах Англії проходять понад 150 тисяч студентів та учнів закладів освіти.

Надзвичайно гострою і не вирішеною до сьогодні залишається проблема забезпечення фахівцями викладання предмета «Захист України» в закладах загальної середньої освіти. Переважна більшість викладачів предмета «Захист України» – це вчителі-сумісники предметів гуманітарного циклу та фізичної культури. Як результат – актуалізується проблема якісної фахової підготовки (передпідготовки) викладачів предмета «Захист України».

Вважаємо, що залучення до викладання предмета «Захист України» патріотично налаштованих військовослужбовців, які мають досвід служби в Збройних Силах України, або в інших військових формуваннях, а також залучення тих бійців хто, брав участь в антитерористичній операції та операції об'єднаних сил у Донецькій та Луганській областях в закладах загальної середньої освіти дозволить вирішити цю актуальну проблему.

На тлі тривожної ситуації, що склалася в нашій країні, принципове значення має показник готовності громадян захищати свою країну. Відтак, за результатами соціологічного опитування, проведеного Українським центром Європейської політики у 2020 році («Світове дослідження цінностей 2020 в Україні»), кількість громадян України, які готові захищати свою країну, збільшилася на 16,6 % у 2020 році і відповідно зменшилась кількість громадян, які не готові захищати свою країну на 4,3 % в порівнянні із результатами соціологічного опитування за цими показниками, проведеного у 2011 році Українським центром Європейської політики.

У сучасних складних умовах звернення до кращого зарубіжного досвіду країн Євросоюзу та країн-членів НАТО з побудови загальнодержавної системи військово-патріотичного виховання молоді є перспективним для нашої країни. Так, зокрема у Франції та Великій Британії, складовими загальнодержавної системи військово-патріотичного виховання в закладах загальної середньої освіти є: початкова військова підготовка; військова підготовка на навчально-польових зборах; навчання

у вигляді військових ігор, походів тощо. Крім того, в усіх британських університетах, а також у багатьох політехнічних інститутах та коледжах здійснюється військова підготовка молодшого офіцерського складу для Збройних Сил країни та військово-патріотичне виховання в державних і громадських організаціях (об'єднаннях, клубах, гуртках, спортивних секціях тощо).

Старовойт П. А.,
*здобувач вищої освіти,
ННІ спеціальної фізичної і бойової
підготовки та реабілітації*
Науковий керівник:
Лаврентьєв О. М.,
*к.н. з фіз.вих. і спорту, доцент,
доцент кафедри хортингу
та реабілітації,
Університет ДФС України*

ХАРЧУВАННЯ ФУТБОЛІСТІВ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗБОРУ І ЗМАГАНЬ

В статті розглядаються питання організації харчування футболістів. Відомий факт, те, що футбольний матч складається 90 хвилин основного часу. Завдання дієтолога команди скласти збалансоване харчування протягом доби, а можливо і більш тривалий час. Харчування залежить від стану підготовленості, віку, періоду підготовки тощо.

Ключові слова: харчування, спорт, футбол, час.

Організація навчально-тренувальних зборів, як правило, відбувається під час перерв у Чемпіонатах. Це незначний літній період та з середини грудня до середини лютого. За цей період футболісти маю відпуску, або приймають участь у виступі збірних команд країни тощо. І для збереження та підтримання спортивної форми вони повинні правильно організовувати своє дозвілля та харчування.

Під час календарних ігор (матчів), на Україні футбольний сезон поділяється на 2 етапи:

- перший проводиться протягом серпня-грудня поточного року;
- другий лютий – червень наступного року.

Участь у матчах, як правило відбувається 3 дні тренування (відпочинок) на 4 день гра. Тому харчування футболістів повинно відігравати декілька фаз, що пов'язані з організацією тренувань та відпочинку. Це пов'язано з тим, що до організму футболіста висувають вимоги щодо глибокого виснаження функціональних його ресурсів. А харчування направлено на підтримання високої працездатності спортсмена (футболіста) на ефективне протікання його відновних і адаптаційних процесів.

Як рекомендують вчені за цим напрямом [3, 4, 7], треба надавати перевагу збалансованому та різноманітному харчуванню. Так раціонально організована дієта футболіста повинна передбачати певну кількість продуктів, що входить до кожного етапу виступу. В умовах високих навчально-тренувальних зборів і змагальних навантажень найбільш ефективним виявляється багаторазовий прийом їжі (3–4 основних і 2–3 додаткових порції) протягом тренувального дня.

Відповідно до організації харчування, дієтологи виділяють шість груп поживних речовин, а саме – вуглеводи, білки, жири, вітаміни, мінерали та вода. Вуглеводи, білки та жири – основні сполуки, які в результаті сильних хімічних реакцій, що відбуваються під впливом ферментів, розпадаються на компоненти, які використовуються для побудови енергії або розвитку регенерації різних тканин. Оскільки білки націлені на структуру травних ферментів, вони беруть участь у створенні антитіл для імунного захисту організму, вуглеводи є основним джерелом енергії, а жири регулюють активність ферментів і гормонів, що впливають на метаболічні реакції [2, 5].

Вітаміни, мінерали і вода використовуються для ефективного протікання процесів метаболізму без травлення [1, 6].

Треба враховувати те, що при організації базисного харчування футболістів, насамперед звертати увагу на його енергетичну вартість для виду діяльності або спорту, яка залежить від способу і швидкості пересувань тощо.

Воду під час спортивної діяльності треба пити строго за графіком, а не коли настає відчуття спраги, поява якої є ознакою дегідратації і супроводжується зниженням працездатності приблизно на 10%.

Тому будь-які спортивні та тренувальні заходи вимагають значної кількості енергії. А спеціалізоване харчування, як для футболістів, так і для інших спортсменів, побудоване на правильному використанні білків, жирів та вуглеводів, допоможе вирішити ці проблеми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: довідник / за ред. Г. І. Столмакової. – Львів: Світ, 1991. – 200 с.

2. Альциванович К. К. Биологически активные добавки в фармакологическом обеспечении тренировочной и соревновательной деятельности / К. К. Альциванович // Пробл. физ. культуры и спорта в современ. условиях. – Минск, 2001. – С. 125–129.
3. Биохимия: Учебник для институтов физической культуры / под ред. В. В. Меньшикова, Н. И. Волкова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 384 с.
4. Борисова О. О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практическое рекомендации / О. О. Борисова. – М.: Советский спорт, 2007. – 132 с.
5. Брукнер П. Питание и диета / П. Брукнер // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. – К.: Олимпийская литература, 2002. – С. 252–272.
6. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 126 с.
7. Волгарев М. Н. Углеводы в питании населения России / М. Н. Волгарев, А. К. Батулин, М. М. Гаптаров. – Вопросы питания, 1996. – № 2. – С. 3–6.

**Старовойт Д. А.,
Максименко Д. О.,**
*здобувачі вищої освіти,
ННІ спеціальної фізичної і бойової
підготовки та реабілітації*
Науковий керівник:
Лаврентьєв О. М.,
*к.н. з фіз.вих. і спорту, доцент,
доцент кафедри хортингу
та реабілітації,
Університет ДФС України*

ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВПРАВАМИ

В статті розглядаються питання формування навантажень засобами силових вправ. Приведені приклади щодо застосування комплексів силової підготовки з власною вагою, використання снарядів (штанга, гирі), або тренажерів.

Ключові слова: *силові вправи ,штанга, гиря, м'язи, навантаження, комплекс.*

Будь-яка система тренувань вимагає щонайменше 2–3 місяців регулярних тренувань, перш ніж організм почне реагувати на нього збільшенням м'язової функції. Вправи слід починати з розминки м'язів – інтенсивної розминки: для неї характерна температура і легке потовиділення. Починати це слід з безкоштовних, легких та приємних вправ. Навантаження можна збільшити вправами з обтяженнями і

повтореннями їх особливо складних елементів, далі – кількістю підходів та інтенсивністю вправ. Ви не можете скопіювати програму більш досвідченого; «Від простого до складного» – це основний принцип будь-якого уроку. Переконайтесь, що ви правильно дихаєте, вдихайте, піднявши діафрагму і розслабивши м'язи – і навпаки. Під час занять слід звертати увагу на правильне виконання вправ та набуття перевірених «автоматичних» навичок заданих вихідних положень [1, 4, 6].

Навантаження також визначаються належністю до певного структурного утворення тренувального процесу, зокрема, навантаженням окремих тренувальних та змагальних вправ чи серій, тренувальним навантаженням, днями, загальними навантаженнями мікро- та мезоциклів, періодами та етапами тренування, макроциклами, навчальні роки. Головною умовою активізації тренувального процесу в силових видах спорту є поступове збільшення обсягу та інтенсивності тренувального навантаження, що зумовлено послідовністю крайнього напруження м'язів у поєднанні з відновлюючими засобами [5, 6].

Висновок. Аналіз показує, що на сучасному етапі формування навантаження серед будь-якого віку існує невідповідність навантаженню. Це пов'язано з тим, що у молодих людей (дітей) навантаження починається рано, що призводить до травм. Це пов'язано з відсутністю навчальних програм.

На цьому етапі молодь має дуже великий інформаційний вплив із будь-якого середовища. Що не призводить до віри в тренера та його вказівки, а юнак сам здатний сформулювати тренувальне навантаження, що неприпустимо [1].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агєєв М. П., Запольскій Д. П. Критерії оцінювання фізичної підготовленості юних борців вільного стилю 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): зб.наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Випуск 2 (122)20. – С. 9–12.
2. Бойко В. Ф. Данько Г. В. Фізична підготовка борців. – К.: „Олимпийская литература”, 2004. – 221 с.
3. Лаврентьев О. М., Терещенко В. І., Буток О. В., Дашковська А. В. Організація тренувального процесу в гирьовому спорті під час перехідного періоду підготовки. Вісник Чернігівського Національного Педагогічного Університету ім. Т. Г. Шевченка. Вип. 112. Т. 4 [Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт]. – Чернігів, ЧДПУ, 2013. – С. 249–252.
4. Лаврентьев О. М. Організація тренувального процесу в гирьовому спорті під час змагального періоду. Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 13(40). – Київ: видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 116–120.

5. Лаврентьєв О. М. Організація тренувального процесу в гирьовому спорті під час підготовчого періоду. Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт випуск 12 (39) – Київ: видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 84–90.

6. Малинський І. Й., Сергієнко Ю. П., Гулай В. С., Лаврентьєв О. М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення. Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 10(118)19– Київ: видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – С. 97–101.

Чернявський О. А.,

к.п.н., начальник кафедри

*соціально-гуманітарних та
фундаментальних дисциплін,*

Інститут Військово-Морських Сил

Національного університету

«Одеська морська академія»

БОЙОВА АРМІЙСЬКА СИСТЕМА (БАРС) НА ЗАНЯТТЯХ З ВОГНЕВОЇ, ТАКТИЧНОЇ, ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ТАКТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ

У публікації описується впровадження Бойової армійської системи в загальну систему підготовки ЗС України.

Ключові слова: бойова армійська система, спеціалізована фізична підготовка, тактична медицина, вогнева підготовка, тактична підготовка.

Бойова армійська система (БАРС) – це комплекс взаємопов'язаних компонентів (видів) спеціалізованої фізичної підготовки, який забезпечує психофізичну готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням [1].

Метою підготовки військових фахівців за БАРС у ЗС України є набуття ними (в рамках єдиної комплексної системи ближнього бою) відповідних знань умінь і навичок діяти на полі бою, а також формування психофізичної готовності з реалізації бойових спроможностей.

Предметом БАРС виступають два основні види спеціалізованої фізичної підготовки: тактико-спеціальна і рукопашна (рис. 1).

Заняття з БАРС базуються на цілісній концепції, побудованій на єдиній психологічній основі, завдяки чому, вказана система дозволяє:

– отримати унікальний комплекс вмінь та навичок в підготовці бійця до ведення ближнього бою і знищення противника;

Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом

– оволодіти специфічним технічним арсеналом прийомів рукопашного бою, тактико-спеціальною, альпіністською (гірською) підготовкою, а також спеціальною прикладною підготовкою зі зброєю.

Це, у свою чергу, значно підвищує навченість особового складу, надає можливість більш ефективно виконувати завдання за призначенням та зменшувати втрати особового складу під час ведення бойових дій.

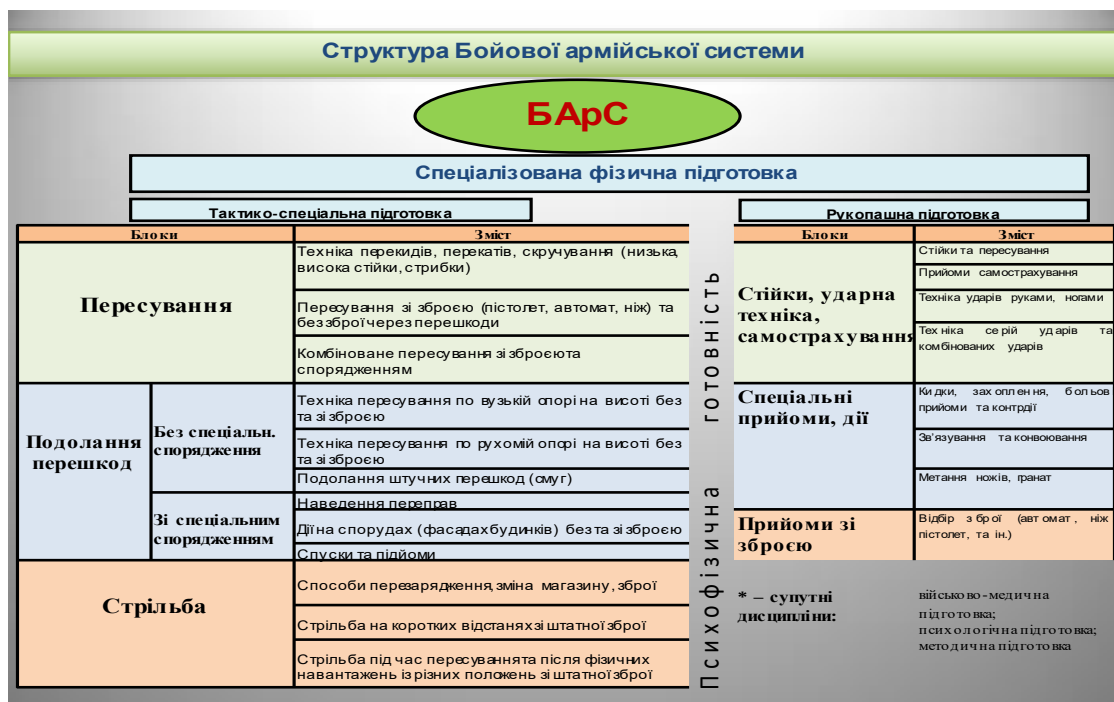


Рис. 1. Структура бойової армійської системи

Основними завданнями БАрС є:

- оволодіння військово-прикладними навичками спеціалізованої підготовки відповідного рівня для забезпечення фізичної і психологічної готовності особового складу підрозділу до виконання бойового завдання;
- формування знань, практичних навичок та методичних умінь з планування та проведення навчально-тренувальних занять за видами підготовки.

Отримавши подальший розвиток у Військовій академії (м. Одеса), Бойова армійська система відокремлена у навчальну дисципліну під назвою «Спеціалізована фізична підготовка» для курсантів основних військових спеціальностей.

У категорію «Спеціалізована фізична підготовка» ми вкладаємо зміст процесу, що спрямований на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток спеціальних і покращення основних фізичних якостей, формування найбільш важливих військово-прикладних навичок виконання прийомів і дій, а також психологічної стійкості до дій в особливих умовах [2].

Особливістю навчальної дисципліни “Спеціалізована фізична підготовка” є те, що вона формує у майбутнього фахівця:

1. Здатність адаптуватись до фізичних навантажень, нервово-психічних напружень та дій в новій ситуації.

2. Здатність стійко переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження.

3. Здатність навчати підлеглих спеціальним діям за БАрС, забезпечувати психологічну стійкість, особисту безпеку і безпеку особового складу у процесі вирішення завдань підрозділу, надавати домедичну допомогу.

Проведені у 2016 та 2017 роках в рамках наукових досліджень педагогічні експерименти підтвердили нашу гіпотезу про можливість розвитку фізичних якостей за рахунок заміщення вправ загальної фізичної підготовки вправами і прийомами спеціалізованої фізичної підготовки. При цьому, поряд з покращенням показників фізичної підготовки, створюються умови для оволодіння прикладними руховими навичками й іншими важливими уміннями без витрат додаткового часу.

Вбачається, що результативність підготовки підрозділів за БАрС значно покращиться, як що робота в цьому напрямку буде проходити комплексно, вході проведення занять з інших предметів бойової підготовки, з якими вказана система безпосередньо пов’язана.

За результатами проведення експерименту щодо впровадження Бойової армійської системи в програму загальновійськової базової підготовки, було встановлено, що якщо грамотно побудувати заняття з інших предметів, особовий склад може відпрацьовувати елементи БАрС комплексно. Для цього, як варіант, під час проведення занять з тактичної, вогневої, фізичної підготовки та тактичної медицини організується навчальне місце для опанування прийомами та діями за БАрС, на яких відпрацьовується один з напрямків підготовки. Не змінюється кількість годин на той чи інший предмет, а лише вносяться зміни до тематики занять шляхом опрацювання додаткових питань. Таким чином, опанування навичками за БАрС набуває комплексного характеру [3].

Під час проведення занять пропонується відпрацьовувати такі питання (напрямки підготовки):.

Під час занять з тактичної підготовки:

оволодіння руховими діями та способами пересування, що включають відпрацювання: основних способів пересування та долаття перешкод; переповзання; відпрацювання тактичних дій у складі групи (переміщення у складі «двійок», «трійок», групові відходи та обходи).

Під час занять з вогневої підготовки:

оволодіння навичками заняття вигідних положень для стрільби;
навчання прийомам стрільби лежачи, з коліна (присяду, з колін);

Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом

навчання прийомам стрільби стоячи, в русі, із-за укриття;
навчання способам тактичної заміни магазину та зброї, усуненню затримок в бойових умовах, стрільбі з переносом на слабший бік;
навчання поводженню зі зброєю в екстремальних умовах;
виконання підготовчих вправ вогневої підготовки за БАРС (ПВВП за БАРС № 1–4).

Під час занять з фізичної підготовки оволодіння видами підготовки за БАРС, в т.ч.:

базовими підготовчими вправами з елементами пересувань та технічних дій (БПВ № 1–12); контрольно-тренувальними вправами (КТВ № 1–9); вправами рукопашної підготовки (ВРП № 1–8).

Під час занять з тактичної медицини:

набуття знань, формування основного фонду умінь та навичок із засвоєння дій, завдяки яким здійснюються заходи домедичної допомоги при різних видах поранень (ушкоджень), що включають:

оволодіння прийомами наближення до пораненого (із застосуванням техніки пересування); накладання тих чи інших засобів тимчасової зупинки кровотечі; переміщення пораненого в сектор укриття, переведення пораненого в безпечне положення;

виконання вправ тактичної медицини (ВТМ за БАРС № 1–3).

При відпрацюванні методичного матеріалу було враховано більшість зауважень та пропозицій від командувань видів ЗС України та вищих військових навчальних закладів, які були надані за результатами проведення апробації “Методичних рекомендацій з використання елементів Бойової армійської системи (БАРС) на заняттях з вогневої, тактичної, фізичної підготовки та тактичної медицини” [4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Овчарук І. С., Тверезовський М. В. Напрямки ефективного забезпечення БАРС засобами тактичної медицини / Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 29–30 листопада 2017 р.) / Національний університет оборони імені Івана Черняхівського; за заг. ред. В. І. Свистуна, О. В. Петрачкова. – К. : НУОУ, 2017. – 360 с.
2. Сертифікований кровоспинний джгут «СІЧ-Турнікет». URL: <http://si4.com.ua/magazyn/turniket.html> (дата звернення : 02.12.2017).
3. Базові положення та основні елементи підготовки за Бойовою армійською системою (БАРС). Частина 1. / під загальною редакцією Овчарука І. С. – Одеса : Військова академія, 2016. – Ч. 1. – 250 с.
4. Стандарт підготовки І-СТ-3 (видання 2) : підготовка військовослужбовця з тактичної медицини. – К. : «МП Леся», 2015. – 148 с. URL: <http://www.medsanbat.info/.../Стандарт%20підготов> (дата звернення : 02.12.2017).

СЕКЦІЯ 4. ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ В УКРАЇНІ

**Брижко А.,
Романко С.,**
*здобувачі вищої освіти,
ННІ фінансів, банківської справи*
Науковий керівник:
Живолович С. А.,
*ст. викладач кафедри
фізичного виховання спорту
та здоров'я людини,
Університет ДФС України*

РОЗВИТОК ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ В УКРАЇНІ

Широке поширення фітнесу стало відображенням як змін потреб представника сучасного суспільства в рухливій активності, його прагнення до здоров'я і благополуччя, так і вимог суспільства до рівня розвитку фізичних і психологічних якостей людини. На даному етапі розвитку фітнес все активніше впроваджується не тільки в фізкультурно-оздоровчу практику роботи з населенням, але і в процес професійної підготовки фахівців з фізичної культури в різних вузах країни. Однак цей процес має певні труднощі.

Ключові слова: *фітнес, фізична культура, здоров'я людини, населення.*

Важливість спортивно-оздоровчих послуг для прогресивних країн світу постійно збільшується. Так, сучасні дослідження показують, що ті люди, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, мають продуктивність праці вищу порівняно з тими, хто спортом не займається [1–7]. Крім того, плинність кадрів серед активних спортсменів значно нижча, серед тих, хто не займається спортом, а трудова дисципліна значно вища, що сприятливо позначається на продуктивності праці та виробництві в цілому по країні.

Слово «фітнес» в перекладі з англійської означає «придатність, придатність» (від «to be fit for» бути придатним до чогонебудь, бадьорим, здоровим). Як стверджує В. Е. Борілкевич [1], за своїм цільовим призначенням «фітнес» ближче загальноприйнятий у нас в країні поняттю «фізична культура». Однак це широке поняття в значній мірі є

декларативним, начебто затверджує цінність фізичної активності для життя людини. Концептуальна база «фітнесу» має більш конкретний зміст і є важливою складовою філософії успіху, яка передбачає необхідність певного рівня готовності долати життєві труднощі – фізичні, психологічні, емоційні.

Концептуальна база «фітнесу» має більш конкретний зміст і є важливою складовою філософії успіху, яка передбачає необхідність певного рівня готовності долати життєві труднощі – фізичні, психологічні, емоційні. Як вказують Е. Хоулі і Б. Френкс [6], вагоме значення слова «фітнес» поступово еволюціонувало від «фізичної придатності» до позначення соціального явища, культурного феномена ХХ століття – від «фізичного здоров'я людини, що виражається в його придатності до фізичної роботи, до «прагнення оптимальної якості життя, що включає соціальні, психічні, духовні й фізичні компоненти».

З визначень науковців, можна стверджувати, що фітнес – цілеспрямований процес оздоровлення, заснований на добровільності вибору рухової активності, для підтримання, зміцнення і збереження здоров'я (фізичного, соціального, духовного), для зниження ризику захворювань та їх профілактики, для залучення до здорового способу життя з метою особистої успішності та фізичного благополуччя на тлі привабливості занять і отримання задоволення від них. До фітнесу відносяться різні фізичні вправи, сучасні види рухової діяльності, авторські оздоровчі методики і програми, інноваційні технології, метою яких є оздоровлення, а головним принципом – «навантаження заради здоров'я». За даними дослідників, сьогодні налічується понад 200 видів рухливої активності, які можуть бути представлені в різних напрямках фітнес-технологій. Найбільш повно вони реалізуються в сфері фітнес-індустрії, де і виникла значна їх частина. Багато з них є інноваціями на основі поєднання нових видів рухливої активності з сучасним інвентарем і обладнанням, з використанням музичного супроводу в тій або іншій якості.

Фітнес індустрія в Україні показує зростання за показниками кількості споживачів, об'єктів і загального обороту галузі.

Насиченість ринку фітнес-клубами у великих і менших містах є різною. Клієнтами фітнес-клубів в Україні є понад 1,09 млн українців, що складає приблизно 2,4 % населення нашої держави станом на 2017–2018 рр. При цьому в Україні всього до 10 % жителів користуються фітнес-послугами і спортивно-оздоровчими послугами, в той час як в країнах Європи ця кількість досягає 25 %, а в США – 40 % [2].

У Європі фітнесом займаються 60 мільйонів людей – доля українців складає 1,8 %. Щоб подвоїти кількість споживачів в Україні у галузь потрібно залучити 1,4 мільярди доларів інвестицій, які найдоцільніше залучати у невеликі міста. Щоб збільшити кількість інвестицій потрібно залучати всіх – це має бути державна підтримка, це має бути робота зі сторони фітнес індустрії і це має бути перш за все робота з громадськістю.

Для того, щоб збільшити кількість державних інвестицій у галузь важливо популяризувати соціальну складову фітнес-індустрії. Варто зазначити, що державні інвестиції – як і у кожному проекті мають бути вагомою соціальною складовою, так, як суспільна користь від прийняття такого рішення буде більша, ніж затрати або недоотримання коштів держави.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борилкевич В. Е. Об идентификации понятия «фитнес» Теория и практика физической культуры. 2003. № 2. С. 45–47.
2. Приступа Є., Жданова О., Чеховська Л. Аналіз ринку фізкультурно-оздоровчих послуг у Львові / Слобожанський науково-спортивний вісник / № 6(62) 2017. С.79–84
3. Малинський І. Дослідження студентами-хортингістами історичного виникнення туризму та понять: «туризм», «турист», «туристичні ресурси», «рекреаційні ресурси», «туристично-рекреаційні ресурси» / І. Малинський, В. Бойко, В. Чаплигін // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. Другої міжнар. наук.практ. конф. до 10-річчя заснування хортингу, 23-24 березня 2019 р. / ред. кол.: Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 212–217.
4. Малинський І. Й. Теорія і методика викладання оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / І. Й. Малинський, В. Ф. Бойко, В. П. Чаплигін ; Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 222 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ» ; т. 67).
5. Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, and other (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9(5), травень 27-34 (Web of Science). – Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975>.
6. Xouli E`. T., Ozdorovitel`ny`j fitnes / E`. T. Xouli, B. D. Frenks; per. s angl. (Healthy fitness) – Kiev: Olimpijskya literatura, 2000 – 367 s. [in Russian].
7. Morozova, L. V., Kiryanova L. A. Fitnes kak sredstvo formirovaniya u studentov modeley gendernogo povedeniya i zdorovogo obraza zhizni (Fitness as a means of formation of students' models of gender behavior and healthy lifestyle). Upravlencheskoe konsultirovanie, 2013, no. 6, pp. 128–129.

Васьківська Т. В.,

*здобувач вищої освіти,
ННІ спеціальної фізичної і бойової
підготовки та реабілітації*

Науковий керівник:

Чаплигін В. П.,

*к.н. з фіз.вих. і спорту,
доцент, доцент кафедри
фізичного виховання,
спорту та здоров'я людини,
Університет ДФС України*

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ В УКРАЇНІ

У статті розглядається стан і перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні. Також, подано актуальні проблеми цієї галузі спорту в державі. Доведено, що фітнес-індустрія є перспективною сферою бізнесу в Україні.

Ключові слова: *фітнес, фітнес-індустрія, фітнес-клуби, фітнес-тренер, професійні стандарти.*

Сьогодні загальносвітовою тенденцією є інтерес до здорового способу життя. Саме тому фітнес стає все більш популярним у всьому світі. Відтепер фітнес стає не тільки словом, яке позначає вид спорту, що допомагає зробити тіло здоровим та гармонійним. Відтепер – це стиль життя.

Популярність фітнесу в Україні лише починає зростати. Це обумовлено кількома причинами:

- впровадження світової тенденції на красиву, сильну, гармонійну у фізичному плані людину [2, с. 114];
- зацікавленість держави у розвитку фізичної активності мас [9, с. 88];
- популяризація фітнесу в фізкультурній освіті.

Дослідження показало, що найбільш повно фітнес-послугам можна скористатися у таких обласних центрах: Дніпро, Запоріжжя, Київ, Львів, Одеса, Харків. На ці міста припадає приблизно 81 % площ фітнес-клубів та 2/3 річного обороту ринку [1]. Інші міста, що мають значення обласних центрів, знаходяться в стадії зародження ринку фітнес-послуг, проте мають потужний потенціал. Проте, в Україні найбільших інвестицій потребує фітнес-індустрія в маленьких містах. Слід зазначити, що у деяких

районах, маленьких містечках та в сільській місцевості, за деякими винятками, немає фітнес-об'єктів.

Якщо звертатися до світових фітнес-трендів 2019 року можна виокремити такі: технології, що носять (розумні годинники і т.д.); групові тренування; (тренування в групі, в якій більше 5 осіб); високоінтенсивні тренування (повинні замінюватися короткотривалим відпочинком); фітнес-програми для людей похилого віку (обумовлено зростанням пенсійного, тобто працездатного віку); вправи з власною вагою тіла (вправи без додаткового обтяження – гирь і т.д); працевлаштування сертифікованих фітнес- професіоналів (сертифікати дозволяють оцінити знання і вміння тренера); йога (різні види та напрямки); персональні тренування (виключно індивідуальне заняття з тренером); функціональні фітнес-тренування (комбіновані аеробні та анаеробні вправи); вправи як ліки (направлення пацієнтів до професійних тренерів); навчання основам здоров'я та здорового способу життя (спрямування на формування звичок здорового способу життя); вправи для зниження ваги тіла; мобільні фітнес-додатки; обладнання для міофасціальних технік та мобільності (включають валики для самомасажу); покращення здоров'я та програми оздоровлення на робочих місцях [3, с. 12]; моніторинг результатів; вправи на свіжому повітрі; ліцензовані фітнес-професіонали; персональні тренування у малих групах; постреабілітаційні групи [3, с. 13].

Сертифікація та ліцензування фітнес-професіоналів мають виняткове значення у світі, а в Україні лише починає формуватися Єдиного фітнес-стандарту. Деякі напрямки фітнесу втрачають актуальність (наприклад, якщо взяти до уваги шейпінг), проте в невеликих містах України вони ще мають популярність [3, с. 13].

Важливою також є кадрова проблема. Що ж собою повинен являти ідеальний фітнес-тренер? За М. Василенко модельні характеристики фітнес- тренера це: універсальність, досвід роботи, педагогічний талант, харизма, вміння продавати фітнес-послуги, бути обізнаним в основі медичних знань, мати орієнтацію в психології, артистизм, мати приємну зовнішність [2, с. 116]. Якщо ж відкинути останні два пункти (які є досить спірними), то ми можемо побачити портрет обізнаного та кваліфікованого фахівця. Проте, знайти такого досить важко, адже як вже зазначалося вище, бо формування Єдиного фітнес-стандарту тільки розпочалося. Проте, слід зазначити, що сертифікація фітнес-тренера – є необхідним кроком для того, щоб кожний споживач отримав якісні та безпечні послуги. Професійний стандарт дозволить визначити загальні та трудові функції, кваліфікований рівень, дії, що виконують працівники в рамках своєї професійної сфери, а також необхідні знання і вміння [4, с. 32]. Крім

того, фаховість тренера безумовно впливає на здоров'я та споживача. І саме тому треба регулярно оцінювати його роботу, рівень майстерності. Адже через деякі фактори (наприклад, професійне вигорання), можуть, все ж таки, негативно впливати на якість фітнес-послуг та на самих споживачів. Можна додати, що збільшення рівня свідомості споживача є також одним із важливих тенденцій у фітнес-індустрії.

Проте, для того, щоб модернізувати фітнес-індустрію країни, необхідно, спочатку, сприяти широкому поширенню цієї галузі спорту серед населення. Необхідно зробити все можливе, для того, щоб люди, незалежно від свого місце проживання, підтримували свій здоровий спосіб життя за допомогою спорту. Виникає логічне запитання: як цього можна домогтися? Держава має заохочувати бізнес для інвестицій у фітнес-індустрію [1]. Також, необхідна робота із громадськістю, а саме: поступово починати формувати культуру здорового способу життя у населення України. Проте, культура здорового способу життя повинна виховуватися ще з дитинства. Впроваджуючи фітнес-технології в систему безперервного фізкультурного розвитку, в заняття фізичною культурою для оздоровлення, розвитку та виховання дітей і підлітків, тобто учнівської молоді, цілком можна отримати покоління, для якого поняття «спорт» та «здоров'я» будуть синонімами. І ця модернізація занять фізичною культурою в закладах освіти допоможе розширити фітнес-індустрію не менше, ніж інвестиції [6, с. 350].

Отже, у цій статті ми розглянули проблеми та розвиток сучасного українського фітнесу [1–9]. Одними із найголовніших проблем є проблема відставання від світових тенденцій (у великих містах розрив сягає близько п'яти років) та кадрова проблема, адже самі споживачі фітнес-послуг не особливо цінують професіоналізм своїх тренерів. Але незважаючи на такі проблеми, фітнес-індустрія має надзвичайно потужний потенціал в Україні. Для того, щоб розкрити його необхідно спочатку популяризувати фітнес серед мас населення, впровадити так звану культуру здорового способу життя; залучити інвесторів до цієї галузі спорт.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Берест О. О. Сучасний стан проблеми підготовки фітнес-тренерів // Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Сер. Педагогічні науки. 2016. Вип. 31. С. 113–122. URL: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/vgnpu>
2. Воробйова А. Світові та національні фітнес-тренди 2019 // Спортивна наука та здоров'я людини. 2019. № 1(1). С. 10–17. URL: <http://journals.uran.ua/sshh/article/download/161806/160805>

Секція 4. Перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні

3. Дутчак М., Чеховська Л. Кадрове забезпечення як актуальна проблема сучасної фітнес-індустрії//Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. № 6. С. 31–38. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2018_6_7

4. Куркін О., Однолько В. Проблем ціноутворення на ринку фітнес-послуг//Науковий вісник [Одеського національного економічного університету]. 2019. № 1. С. 85–100. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nv_2019_1_8

5. Малинський І. Дослідження студентами-хортингістами історичного виникнення туризму та понять: «туризм», «турист», «туристичні ресурси», «рекреаційні ресурси», «туристично-рекреаційні ресурси» / І. Малинський, В. Бойко, В. Чаплигін // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. Другої міжнар. наук.практ. конф. до 10-річчя заснування хортингу, 23-24 березня 2019 р. / ред. кол.: Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 212-217.

6. Малинський І. Й. Теорія і методика викладання оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / І. Й. Малинський, В. Ф. Бойко, В. П. Чаплигін ; Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 222 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ» ; т. 67).

7. Туваков А.М., Ярема В.І. Тенденції і перспективи розвитку фітнесу в Україні // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).2017.Вип.5К. С. 347–351. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_5K_904.

8. Чернявська О. Фітнес як стиль життя: особливості розвитку в Україні (на прикладі мегаполісів) / О. Чернявська // Український соціологічний журнал. 2012. № 1–2. С. 79–89. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ukrsocj_2012_1-2_12. 9. Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, and other (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9(5), травень 27-34 (Web of Science). – Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975>.

СЕКЦІЯ 5. ОЛІМПІЙСЬКІ ТА ЛЮДСЬКІ ЦІННОСТІ

Анікіна В. В.,

здобувач вищої освіти,

*ННІ спеціальної фізичної і бойової
підготовки та реабілітації*

Науковий керівник:

Крупеня С. В.,

к.н. з фіз.вих. і спорту, доцент

*кафедри хортингу та реабілітації,
Університет ДФС України*

КРИТЕРІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ В БАСКЕТБОЛІ

У публікації, на основі аналізу літературних джерел, зроблено висновок, що дослідження в цьому напрямку пов'язане переважно з вивченням морфологічних особливостей розвитку організму дітей та їх функціональність, їх психологічних якостей, темпів зростання показників тренуваності, а також контролем за станом здоров'я дітей, які займаються у секціях з баскетболу.

Ключові слова: баскетбол, спортивний відбір, діти, здоров'я.

На кожному етапі, разом з поточним повсякденним піклуванням про спортивне вдосконалення, виявляються як запрограмовані природою генетичні задатки, так і набуті, якісно нові форми їх реалізації. Відбір стає організаційною формою не тільки початкового етапу роботи зі спортсменом, він триває усе наступне спортивне життя у будь якому виді спорту [2, 3]. У своєму дослідженні звертаємо увагу на ігрові види спорту, а саме баскетбол.

У системі багаторічної підготовки баскетболістів у відборі виділяють чотири етапи:

- перший – початковий відбір для виявлення здібностей до занять баскетболом;
- другий – визначення перспективності та диференціація (відбір) спортсменів за ігровими функціями (амплуа);
- третій – відбір у команди вищих розрядів;
- відбір у різні збірні команди для участі у змаганнях високого рівня [4, 6, 7].

Поповнення баскетбольних команд вищої кваліфікаційної групи молодими гравцями тісно пов'язане з відбором та комплектуванням груп початкової підготовки спортивних секцій та відділень ДЮСШ, завданням яких є підготовка високотехнічних спортсменів, які володіють сучасним арсеналом прийомів гри і необхідними для їх реалізації фізичними і психічними якостями [2, 3]. Вже на початку свого спортивного шляху баскетболісти виділялися серед однолітків високим зростом, гарним фізичним розвитком, координацією рухів, рухливістю, інтелектом, впевненістю у діях в ігрових умовах, психічною стійкістю. Ці риси розвивалися у процесі навчання і спортивного вдосконалення в системі регулярних тренувань, що дозволило спортсменам добитися високих спортивних результатів [2, 3].

Відбір у баскетболі – багаторічний процес встановлення відповідності інтересів і здібностей спортсменів до вимог баскетболу як виду спортивної діяльності. Необхідність відбору зумовлена тим, що не кожен спортсмен може досягти висот технічної, тактичної та фізичної майстерності. Головне завдання спорту і баскетболу зокрема – це пошук талантів, а тому важливим завданням є вибір кращих, найбільш обдарованих з тих, хто розпочав заняття у спортивних секціях [1]. На кожному етапі спортивного відбору не лише виявляється доцільність подальшої підготовки спортсмена, але й дається детальна оцінка його задатків і здібностей, сильних і слабких сторін техніко-тактичної майстерності, функціональної підготовленості, рівня розвитку фізичних якостей, психічних особливостей, здійснюється аналіз попереднього етапу підготовки – його спрямованості, величини і характеру навантажень, їх адекватності індивідуальним особливостям спортсмена та ін.

Відбір являє собою досить тривалий і багатоетапний процес реалізації комплексних заходів, спрямованих на оцінку перспективності юних баскетболістів і повноцінне комплектування навчальних груп. У групи початкової підготовки приймаються практично всі бажаючі, так як цього вимагає педагогічна етика та психологічні закони спортивної орієнтації.

Протягом перших двох місяців тренери ведуть спостереження за поведінкою і діяльністю дітей при виконанні різних вправ, їх свідомості й активності [5].

Висновки. Вивчення літератури з питань спортивного відбору у баскетболі говорить про те, що є комплексний підхід до досліджуваної проблеми на етапі початкової підготовки баскетболістів-початківців. Дослідження в цьому напрямку пов'язане переважно з вивченням морфологічних особливостей розвитку організму дітей та їх функціональність, їх

психологічних якостей, темпів зростання показників тренуваності, а також контролем за станом здоров'я дітей, які займаються у секціях з баскетболу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борецька Н. Рівні спортивного відбору та роль темпів розвитку фізичних здібностей як критерії відбору в художній гімнастиці / Н. Борецька // зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту [Молода спортивна наука України]. – Львів: НФВ «Українські технології», 2004. – № 4. – С. 43–48.
2. Безмилов М. М. Програма підготовки спортивного резерву та відбір баскетболістів у Франції / М. М. Безмилов // <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/2017-02/2017-02-02.pdf>.
3. Безмилов М. М. Система підготовки спортивного резерву та відбір баскетболістів у Литві / М. М. Безмилов, Є. В. Мурзін // Наука в олімп. спорті. – 2016. – № 2. – С. 32–38.
4. Булкина Н. П. К вопросу о системе спортивной подготовки школьных команд по баскетболу / Н. П. Булкина // Фізичне виховання школярів : теорія і практика : зб. статей. – Луганськ, 2009. – С. 41–47.
5. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
6. Павлова Т. В. Інформаційна значущість показників загальної спортивної обдарованості дітей семи років, при відборі до занять ігровими видами спорту на етапі початкової спортивної підготовки / Т. В. Павлова // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 3(31)13. – Київ: видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 103–109.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В. Н. – Киев, Олимпийская литература. 2004. – 806 с. – (Общая теория и ее практические приложения).

Барановська Л. М.,

*к.п.н., старший науковий сектору
позашкільної освіти, співробітник
відділу наукового та навчально-
методичного забезпечення змісту
позашкільної освіти та виховної роботи,
Державна наукова установа
«Інститут модернізації змісту освіти»*

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ЯК ПОКАЗНИКА ЇХ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

У дослідженні обґрунтовано теоретико-методологічні засади вивчення проблеми психологічної підготовки спортсменів як показника їх підготовленості, узагальнено та систематизовано інформацію з означеної проблеми, отриману з наукових і літературних джерел.

Ключові слова: *психологічної підготовки, спортсмени, змагання, стрес, емоційний стан.*

Варто зазначити, спорт є не лише засобом покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та формування рухових якостей. У поєднанні з іншими засобами виховання він сприяє всебічному розвитку людини, впливає на підвищення її культури, розуміння суті спорту та його соціального значення в суспільстві, розвиток волевої та емоційної сфер, естетичних і етичних уявлень та потреб, формування характеру особистості, що відображається у вчинках і відносинах із зовнішнім світом [1, с. 155].

Таким чином психологічна підготовка займає особливе місце в сучасному спорті. Можна дуже добре підготуватися до головного старту сезону, підійти до нього на піку форми. Але, на жаль, на відбіркових турнірах спортсмен може виступити блискуче, вигравши у всіх потенційних суперників, але на головному змаганні гра чомусь не виходить. Так, стан психологічної готовності до змагань розглядається як психічний стан спортсмена, який сприяє максимально ефективному прояву його підготовленості.

Аналіз психолого-педагогічних джерел свідчить, що метою процесу психологічної підготовки є формування психологічної готовності до змагання. Результатом підготовки є підготовленість, яка розглядається як рівень розвитку функціональних систем організму, регуляторних функцій

психіки й нервової системи, фізичних якостей, що забезпечують конкретний вид рухової діяльності. Як відомо, підготовленість – результат тривалого процесу тренування і не підлягає мінливостям за короткі проміжки часу [4, с. 231].

Так, викладаючи свої думки, С. С. Павленкович вважає, що на результат виступу спортсмена на змаганнях безпосередньо впливають всі сторони технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки. В ході змагань відбувається поступове збільшення величини стресів, особливо при досягненні спортсменом досить високих результатів. Спортсмени, у яких тривога виражається в безпосередніх агресивних діях, зазвичай не досягають високих спортивних показників. Це відноситься і до індивідам, які не здатні володіти собою і керувати своїм емоційним і фізичним станом під час стресу [3, с. 216].

Зрештою, психологічна підготовка передбачає впевненість в собі, в своїх товаришів по команді, в бажанні випробувати і подолати себе, домогтися перемоги над противником будь-яку ціну [2, с. 112]. Відтак, психічна підготовка спрямована на формування у спортсменів установки на змагальну діяльність і на створення адаптаційних умов до екстремальної діяльності.

Можна погодитися з визначенням А. Титович та І. Востоцька, що стан психологічної готовності до змагань розглядається як психічний стан спортсмена, який сприяє максимально ефективному прояву його підготовленості [4, с. 228].

Отже, що психологічна підготовка здійснюється завжди в поєднанні з іншими видами підготовки спортсмена: фізичною, технічною, тактичною, інтегральною. Психологічна підготовка являє собою складний і тривалий процес, який передбачає загальну та спеціальну психологічну підготовку. Кожен із цих видів спрямований на підготовку до визначеного виду діяльності в спорті, що зумовлює їх конкретну мету, зміст та специфіку організації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Осадець М. Психологічна підготовка особистості в спорті / М. Осадець // Нова педагогічна думка. – 2014. – № 4. – С. 155–157
2. Павленкович С. С., Беспалова Т. А., Токаева Л. К., Смышляева И. В. Типологические особенности темперамента и свойства нервной системы студентов командных и индивидуальных видов спорта в условиях соревновательной деятельности / С. С. Павленкович, Т. А. Беспалова, Л. К. Токаева, И. В. Смышляева // Физическая культура, спорт – наука и практика, 2018. – № 2. – С. 110–116
3. Павленкович С. С. Психоэмоциональное состояние спортсменов как показатель их подготовленности к условиям соревновательной деятельности /

С. С. Павленкович Страховские Чтения: сборник научных трудов // Саратов, 2018. – Вып. 26. – С. 216–221

4. Титович А. та Востоцька І. Індивідуально-психологічна сфера в спортивній діяльності / А. Титович та І. Востоцька // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2017, № 1 (65). С. 228–240

Волонкович А. Є.,
здобувач вищої освіти,
ННІ спеціальної фізичної і бойової
підготовки та реабілітації
Науковий керівник:
Крупеня С. В.,
к.н. з фіз.вих. і спорту, доцент
кафедри хортингу та реабілітації,
Університет ДФС України

МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРА З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

Підготовка до змагань – головне питання в сучасному спорті, який потребує особливої уваги. Інтерес до цієї проблеми з кожним роком зростає. Проблема підведення спортсменів до змагань – одна з найбільш важливих в спортивному тренуванні.

Ключові слова. *Тренування, підготовка, змагання, спорт, проблема, інтерес, увага.*

Аналіз літературних джерел показав, що діяльність тренера-викладача як фахівця в галузі спорту стала об'єктом досліджень порівняно недавно й висвітлена недостатньо. У низці опублікованих праць розкрито окремі сторони роботи тренера, проте до нинішнього часу ступінь його діяльності висвітлено значно менше, ніж проблеми теорії й методики спортивного тренування, хоча ряд дослідників вважає це завдання дуже важливим для розвитку масовості й росту досягнень у спорті. Вирішити цю проблему лише на основі узагальнення досвіду роботи тренерів, по суті, неможливо. Існуючих даних щодо підвищення ефективності діяльності тренера також недостатньо для розв'язання цього завдання. Незважаючи на те, що в низці робіт розкрито структуру й зміст роботи тренера, проте організація діяльності в них має недостатньо впорядкований характер. Слід відзначити, що є роботи, у яких діяльність тренера представлена більш системно, але й у них відсутні кількісні

характеристики роботи тренера. Тому досить актуальним є питання підвищення ефективності діяльності тренера, особливо в нинішніх умовах, з урахуванням конкретизації управлінських функцій тренера та видів робіт. Тому назріла необхідність отримати теоретичні й практичні знання, що так необхідні для наукового обґрунтування шляхів удосконалення діяльності тренера ДЮСШ. Такі знання можуть бути отримані на основі спеціальних досліджень діяльності тренера ДЮСШ у циклічних видах спорту. Спорт є невід'ємним компонентом життя сучасного суспільства, сферою активної любительської й професійної діяльності багатьох людей. Відмінна особливість спорту – це наявність змагальної діяльності та специфічної підготовки до неї (спортивної підготовки), а основна мета занять спортом – досягнення якомога більшого спортивного результату [2, 4].

Педагогічна діяльність тренерів має свої особливості. По-перше, здійснюють цей вид роботи люди, котрі усвідомлюють необхідність особистої участі у фізичному вихованні дітей і підлітків. По-друге, діяльність тренера менш регламентована, ніж діяльність учителя фізичної культури. Слід відзначити, що покликання тренера – це підготовка спортсменів до ефективної змагальної діяльності в обраному виді спорту на основі озброєння їх спеціальними знаннями, уміннями й навичками, підвищення рівня функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей, а також основа формування раціональної структури поведінки й виховання. Загалом спеціальність “тренер-викладач” зазвичай диференціюється на більш вузькі спеціалізації залежно від виду спорту: тренер по греблі, легкій атлетиці тощо. Можлива й подальша спеціалізація з урахуванням структури самого виду спорту [1, 3, 5].

Тренерська діяльність є ще й видом соціальної суспільної діяльності, спрямованої на гармонійний розвиток особистості людини шляхом її фізичного вдосконалення. Тому розв'язати повноцінно ці завдання лише на основі знання «технології» формування рухових навичок чи розвитку фізичних якостей неможливо. Тренер повинен знати соціальні й психологічні фактори, що впливають на поведінку особистості, на формування світогляду, ставлення до суспільства, до справи. Тренер як головна фігура в спорті повинен уміти об'єднувати всі зусилля, що пов'язані з підготовкою спортсменів-спеціалістів, що, відповідно, вимагає хороших організаційних здібностей. Тренер, передусім, повинен добре знати предмет, досконало володіти інформацією про всі нові досягнення в методиці навчання й тренування спортсменів. Тренер, виховуючи інших, має бути особливо вимогливим до себе [6].

Сьогодні тренерська діяльність характеризується спеціалізацією за видами спорту, рівнем контингенту спортсменів та сферою його

діяльності. Слід відзначити, що тренерська діяльність не вичерпується лише технологією тренувального процесу. Вона містить у собі соціологічні, психологічні, організаційні й інші аспекти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аросьев Д. А. Принципы маятника в предсоревновательной подготовке / Д. А. Аросьев // Планирование и построение спортивной тренировки, – М.: Физкультура и спорт, 1972. – С. 99–113.
2. Артюшенко О. Ф., Стеценко А. І. Легка атлетика: навч. посіб. [для студ. ф-тів фіз. культури] / О. Ф. Артюшенко, А. І. Стеценко. – Черкаси, 2006. – 424 с.
3. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – К.: Аграрная наука, 2000. – 560 с.
4. Максименко Г. Н. Контроль физической подготовленности легкоатлетов / Г. Н. Максименко // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях: материалы II междунар. науч. – практ. конф. – Луганск, 2005. – С. 20–24.
5. Максименко Г. Н. Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов / Г. Н. Максименко. – Луганск: Альма-матер, 2007. – 394 с.
6. Максименко Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалення / Г. М. Максименко. – К.: Вища школа, 2002. – 293 с.

Гаврилюк В. О.,

к.пед.н., доцент,

доцент кафедри хортингу

та реабілітації,

Солодаренко Р. В.,

здобувач вищої освіти,

ННІ спеціальної фізичної і бойової

підготовки та реабілітації,

Університет ДФС України

ОСОБЛИВОСТІ ЗМІН КЛІТИННОГО ІМУНІТЕТУ У СПОРТСМЕНІВ-ФУТБОЛІСТІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

У даній статті розглядаються питання змін клітинного імунітету у спортсменів-футболістів в залежності від фізичного навантаження. Проаналізовано порушення імунологічної реактивності у футболістів під час занять в умовах значних фізичних навантажень.

Ключові слова: *фізична підготовленість, імунітет, футбол, фізичне навантаження.*

Постановка проблеми. Імунологія спорту – це імунологія здорової людини в умовах значних навантажень [3, с. 12–17]. Значні порушення імунологічної реактивності у футболістів під час занять в умовах значних фізичних навантажень [1, с. 54, 2, с. 31–36]. Ці порушення пов'язані з негативною динамікою вмісту в периферичній крові імуноглобулінів основних класів, зниженням функціональної активності клітин неспецифічеський резистентності [5, с. 135–137]. Пролонговані наслідки таких імунологічних зрушень у спортсменів призводять до зниження тривалості життя і зростання онкологічних захворювань, проте тонкі механізми цих процесів досі мало вивчені. Чи не встановлено взаємозв'язок між рівнями фізичних навантажень і розвитком порушень в системі імунної відповіді у спортсменів в залежності від видів спортивної спеціалізації.

Завдання дослідження – вивчити особливості змін в імунній системі спортсменів-футболістів у залежності від ступеня фізичного навантаження.

Методи дослідження – у роботі використані гематологічні та імунологічні методи визначення вмісту лімфоцитів в складі периферичної крові спортсменів.

Внаслідок проведених досліджень встановлено, що у обстежених в період до виконання фізичного навантаження (до початку тренування) рівень лімфоцитів склав $22,12 \pm 0,42$ %. При дослідженні вмісту лімфоцитів периферичної крові після фізичного навантаження нами встановлено підвищення цього показника до $25,85 \pm 0,25$ %, що відповідає критеріям адаптаційної реакції тренування. Дані тенденції зберігалися і на третю добу після тренування [2, с. 34–36].

Відновлення кількості лімфоїдних клітин у обстежених спортсменів-футболістів зазначалося вже на третій день.

Висновки. Вивчення змін показників місту лімфоцитів периферичної крові у спортсменів-футболістів, у відповідь на фізичне навантаження, має велике інформаційне значення для визначення типу відповіді організму на вплив стресових факторів. Використання розрахункових методів, на нашу думку, дає можливість оцінювати стан спортсменів без використання додаткових складних методів дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Булатова М. М. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. Булатова М. М., Платонов В. Н. – Киев. – Олимпийская литература. – 2000. – 176 с.
2. Коган О. С. Особенности иммунорезистентности организма представителей циклических видов спорта в различные периоды тренировочного процесса / О. С. Коган, В. В. Савельева // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 1. – С. 31–36.

3. Опарин О. Н. Эндотоксиновый иммунитет в реакциях срочной адаптации к физическим нагрузкам / О. Н. Опарин // Теория и практика физической культуры, 2000. – № 5. – С. 12–17.

4. Щепина Г. М. Оценка адаптационных возможностей спортсменов / Г. М. Щепина [и др] // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 1. – С. 27–30.

5. Heint H. Grundheit. Stress / H. Heint // Biol. Med. – 2007. – 510 p.

Гасвий В. Ю.,
*старший викладач кафедри
хортингу та реабілітації,
Університет ДФС України*

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ

В статті розглядається значимість професійної, соціально-психологічної та дидактичної адаптації студентів до вузівської специфіки навчання. Розглядаються цінності фізичної культури. Виділяються наступні форми організації та проведення занять: оздоровчі, спортивно-тренувальні та змагальні.

Ключові слова: *фізична культура, спорт, фізичні якості, фізкультурно-спортивна діяльність.*

Фізична культура розглядається нами головним чином не в традиційному плані, як явище суспільного життя, сфера людської діяльності, а як продукт розвитку її в індивіді, інтеріоризація культури особистістю. Індивідуальна фізична культура є результатом особистісного осмислення і вироблення уявлень, відносин, переконань «програм поведінки», розуміння світу. У ній інтегруються структура самосвідомості, аспекти саморегуляції, самопізнання. На цій основі формується «Я-концепція» особистості, забезпечується її стійка поведінка, організовується роль самосвідомості у відносинах в дійсність. В якості цінності фізичної культури особистості студентів виступає ідеал їх фізичного розвитку, фізичної досконалості (здоров'я, соматичний вигляд, функціональний стан і фізична підготовленість, рухові вміння, навички тощо) інша група цінностей пов'язана з соціально-психологічними особливостями особистості студентів. Духовні цінності представляють у таких видах діяльності студентів як перетворювальна, пізнавальна, комунікативна, виховна та інші. У центрі цієї системи цінностей стоїть особистість студентів як його найважливіший елемент [5].

Фізична культура студентів розглядається як якісна, системна і динамічна освіта особистості, що характеризується певним рівнем їх фізичного розвитку і освіченості, усвідомленням способів досягнення цього рівня і виявляється в різноманітних видах і формах діяльності (професійної, громадської, навчальної, фізкультурно-спортивної), спонукуваної мотиваційною сферою. Як інтегрований результат професійної підготовки фізична культура студентів знаходить вираження в їх різноманітній навчальній діяльності, спрямованій як на вирішення навчальних завдань з формування у них основ фізичної культури, так і на фізичне самовдосконалення і самоосвіту [5].

Фізичні якості, які за допомогою фізичної культури і спорту допомагають зосередити всі внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети, підвищують працездатність, дозволяють раціонально розподілити свій робочий час, виробляють потребу в здоровому способі життя. Тому заняття фізичними вправами повинні стати загальною справою, повсякденною потребою кожної людини.

Фізична культура виступає як необхідна частина способу життя студентів, бо вона являє собою невід'ємну частину загальнолюдської культури, є областю задоволення життєво необхідних потреб у руховій діяльності, забезпечує методи і засоби реалізації стратегічного завдання становлення гармонійної особистості – її фізичної досконалості, грає одну з першорядних ролей у вирішенні проблеми розвитку і раціонального використання вільного часу.

Фізична підготовленість виступає не тільки як особистісна, але і як соціальна цінність. Фізична досконалість відображає такий ступінь фізичного розвитку студента, його рухових навичок і умінь, який дозволяє йому найбільш повно реалізувати свої творчі можливості. Тому фізична досконалість є не просто бажаною якістю майбутнього фахівця, а необхідним елементом його особистісної структури, необхідною умовою побудови і розвитку суспільних відносин. Фізкультурно-спортивна діяльність, до якої залучаються студенти в процесі фізичного виховання, є одним з ефективних механізмів злиття суспільного і особистого інтересів формування суспільно необхідних індивідуальних потреб.

Проблема рухової активності студентів безпосередньо пов'язана з їх фізичною підготовкою і активністю в повсякденному житті. Проблема фізичної підготовки студентів з роками не тільки не втрачає своєї актуальності, а й висуває нові питання. Форми організації спортивно-оздоровчої роботи припускають і різну спрямованість навчально-тренувальних занять. Зазвичай виділяють наступні форми організації та проведення занять: оздоровчі, спортивно-тренувальні та змагальні [3].

Оздоровчі форми занять, групові та індивідуальні, рекомендуються студентам незалежно від рівня фізичної підготовленості. Вони вирішують наступні завдання: оптимізація стану здоров'я, лікування і профілактика захворювань, відновлення функціональних пристосувальних можливостей організму, усунення різних захворювань, заповнення нестачі рухової активності, різнобічний фізичний розвиток і фізична підготовка [3].

Спортивно-тренувальні форми занять поширені переважно серед осіб молодого віку. Ці форми передбачають регулярну навчально-тренувальну роботу, досягнення спортивних результатів, з урахуванням спортивних інтересів. Для студентів спортивно-тренувальні форми занять у поза навчальний час на перших етапах відіграють переважно допоміжну роль; вони доповнюють обов'язкові навчальні заняття з фізичного виховання, надають їм безперервний характер і забезпечують більш високу ефективність [3].

Змагання-це головне в спорті. Але все, ж це тільки іспит, контроль, так би мовити, вимірник підготовленості спортсмена. Змагання, будучи яскравими, помітними, видовищними, рекламними, затьмарюють собою незмірно більш тривалий шлях підготовки до них, шлях не просто тривалий, але часто важкий, монотонний, а нерідко навіть виснажливий і гнітючий [3].

На основі проведеного дослідження [1–5] з метою розгляду значення фізичної культури в житті студента було встановлено, що у студентів, включених в систематичні заняття фізичною культурою і спортом і проявляють в них високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігаються розвиток престижних установок, високий життєвий тонус. Вони більшою мірою комунікабельні, висловлюють готовність до співдружності, радіють соціальному визнанню, менше бояться критики. У них спостерігаються більш висока емоційна стійкість, витримка, їм більшою мірою властивий оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, рішучих людей, які вміють повести за собою колектив. Цій групі студентів притаманні почуття обов'язку, сумлінність, зібраність. Вони успішно взаємодіють в роботі, що вимагає сталості, напруги, вільніше вступають в контакти, більш винахідливі, серед них частіше зустрічаються лідери, у них розвинений самоконтроль.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Діхятренко З. Формування фізичної культури в учнів і студентів-хортингістів в умовах обмежень у русі під час всесвітньої пандемії COVID 19 / З. Діхятренко, В. Гаєвий, С. Єресова, С. Корнійчук //Фізичне виховання в рідній школі: науково-методичний журнал. – К. : «Педагогічна преса». – 2020. № 3. (128). – С. 43-48.

Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом

2. Додонова О., Єрмолаєва Т. Проблеми формування здорового способу життя засобами фізичної культури: аспекти стратегічного управління та фінансування // Теоретико-методичні основи організації фізвиховання молоді: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. [за заг. ред. Р. Р. Сіренко]. Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2008. 302 с.

3. Круцевіч Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. К.: Олімпійська література, 2018. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.

4. Сухомлинський, В. А. Вибрані педагогічні твори в 3-х томах [Текст]. Т. 1. М.: Педагогіка, 1979. 560 с.

5. Чухланцева Н. В., Шестерова Л. Є. Мотивація до занять фізичною культурою і складові професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). Бердянськ: БДПУ, 2007. № 3. С. 101–106.

Грек Т. М.,

здобувач вищої освіти

*ННІ спеціальної фізичної і бойової
підготовки та реабілітації,*

Малинський І. Й.,

професор, к. н. з фіз. вих. і спорту,

директор ННІ СФБПР,

Університету ДФС України

ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ – ЯК ОДНІЄЇ З ОСНОВНИХ ЦІННОСТЕЙ

Авторами публікації акцентовано увагу на поняття «здоров'я», «культура здоров'я» та учених, педагогів, філософів, психологів, валеологів і т.д., які досліджували різні аспекти цих трактувань у певний час. Запропонована структура культури здоров'я (О. Ахвердової та В. Магіна), що являє собою єдність когнітивно-мотиваційного, емоційного й комунікативно-вольового компонентів.

Ключові слова: *здоров'я, культура здоров'я, людина, цінність, учені-дослідники, когнітивно-мотиваційний, емоційний та комунікативно-вольовий компоненти.*

Вступ. В українській державі розроблено та впроваджується велика кількість національних і державних програм таких як: «Діти України», «Здоров'я літніх людей», «Програма профілактики СНІДу та наркоманії на 1999–2000 роки», «Комплексні заходи боротьби з туберкульозом»,

«Цукровий діабет» та ін., що передбачають мету, завдання, засоби вирішення тощо. Якщо будуть, відповідно всіх затверджених державних програм, реалізовуватися заходи, то це дозволить суттєво поліпшити та й зберегти здоров'я свого українського народу. У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) зазначено, що здоров'я – це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя.

У ХХІ сторіччі акценти здорової людини ставляться на здоровому харчуванні, здоровому способі життя (спорт, фізична активність, підтримка тіла у гарному стані), здоровому інформаційному просторі (відсутність негативної інформації як в ЗМІ, так і серед оточення), гарний соціальний стан (можливість купувати не лише здорову їжу, а також бути забезпеченим усіма потребами по піраміді Маслоу) [1–8]. Ці фактори призводять до гарної профілактики хвороб як фізичних, так і психічних, а, отже, зменшують витрати на медицину та ліки як з бюджету громадянина, так і держави (<https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F>).

Аналіз публікацій, досліджень. Питання формування здорового способу життя (ФЗСЖ) стало об'єктом дослідження науковців. Зокрема, проблема здоров'я розроблялась відомими філософами (А. Бойко, Н. Гундарьова, В. Крюкова, О. Сахно та ін.), медиками (М. Амосов, Н. Артамонова, А. Леонтєва, Ю. Лісіцин та ін.), психологами (В. Бітенський, В. Братусь, М. Бурно, А. Личко, В. Леві, А. Маслоу, Н. Фелінська та ін.), соціологами (О. Балакірєва, А. Габіані, Я. Гданський, С. Дідковська, В. Козак, А. Міллер, О. Яременко та ін.), валеологами (В. Бобрицька, Т. Бойченко, Ю. Бойчук, М. Болотова, І. Брехман, Є. Булич, М. Гончаренко та ін.). Історичний досвід ФЗСЖ у дітей висвітлений у працях А. Алчевської, С. Боткіна, Г. Ващенко, І. Мечнікова, М. Пірогова, С. Русової, К. Ушинського та ін. Соціально–педагогічний аспект проблеми ФЗСЖ розглядали О. Вакулєнко, О. Ващенко, Г. Голобородько, Н. Зимівець, С. Кириленко, С. Лапаєнко, С. Омельченко, Н. Романова, С. Свириденко та ін.). Сучасні теоретичні засади закладено зарубіжними науковцями М. Гудстатом, М. Лалондом, Л. Піндер, І. Ратманом та ін. [3, с. 301].

Вивченням проблеми використання здоров'язбережувальних технологій у системі освіти займаються Т. Андрющенко, О. Богініч, Т. Бойченко, Ю. Бойчук, Л. Волошина, О. Гнізділова, Г. Голубева, Н. Денисенко, В. Деркунська, І. Єрохіна, В. Єфімова, Т. Зінкевич-Євстигнєєва, Л. Лохвицька, А. Мітяєва, А. Ошкіна, А. Сівцова, М. Смірнов, Л. Тіхомірова, І. Чупаха та ін.

Учені вважають, що цей аспект діяльності є найважливішим у вирішенні завдань збереження і зміцнення здоров'я дітей в умовах сучасного освітнього простору [2, с. 362–363].

На сьогодні існує велика кількість наукової, методичної та ознайомчої літератури про здоров'я: Ю. Вороненко, С. Зоріна «Здоров'я населення», 2000; О. Богучарова «Внутрішня картина здоров'я як умова формування особистості (спроба проблематизації)», 2002; І. Курило «Проблема здоров'я нації в сучасній Україні», 2002; Р. Сірко «Психічне здоров'я у старшому юнацькому віці як предмет психологічного аналізу», 2002; О. Головіна, О. Лісова «Виховання здорового способу життя: тренінг для підлітків», 2003; С. Болтівець «Теоретико-методичні засади педагогічної психогігієни», 2004; Ю. Бойчук та інші «Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження», 2017; І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич «Психологія здоров'я людини», 2011; Т. Кондес «Фізична культура і здоров'я», 2017 та ін.

Виклад основного матеріалу. Ураховуючи різноплановість та об'ємність феномену культури здоров'я в науковій літературі є різні підходи до його визначення. Зокрема, О. Ахвердова та В. Магін стверджують, що: «феномен культури здоров'я слід розглядати як інтегративну особистісну освіту, яка є вираженням гармонійності багатства і цілісності особистості, універсальності її зв'язків з оточуючим світом і людьми, також здібності до творчої та активної життєдіяльності». Дослідниками виділяються інтегративні характеристики культури здоров'я особистості, що включають: ціннісний, інтелектуальний, когнітивний, мотиваційний, емоційний, особистісний, вольовий і інші компоненти. Різні компоненти культури здоров'я особистості виконують особливі функції (аксіологічну, комунікативну, відновну, творчу, діагностичну та інші). У дослідженнях О. Ахвердової та В. Магіна запропонована структура культури здоров'я, що являє собою єдність когнітивно–мотиваційного, емоційного й комунікативно-вольового компонентів (табл. 1) [3, с. 279].

Достатньо вичерпне визначення поняття культури здоров'я надав С. Свириденко: «культура здоров'я – це історично визначений рівень розвитку вмінь і навичок, що сприяють збереженню, зміцненню та відновленню здоров'я людини, реалізації з цією метою внутрішніх резервів організму. Культура здоров'я відбивається у специфічних формах і способах життєдіяльності особистості, орієнтованих на формування як індивідуального, так і суспільного здоров'я». Приходимо до висновку, що культура здоров'я включає у себе комплекс, пов'язаних із здоров'ям соціокультурних якостей особистості: її спроможності до виокремлення здоров'я та здорової діяльності поміж інших соціальних явищ.

Таким чином, від рівня культури здоров'я людини залежить збереження і відтворення її власного здоров'я. Культура здоров'я включає не тільки певну систему знань про здоров'я, а й відповідну поведінку щодо його збереження і зміцнення. Тому культура здоров'я входить до системи найважливіших людських цінностей. Ми виділяємо три підходи до аксіологічного аспекту культури здоров'я: як до психологічної проблеми, як до педагогічної і як до соціальної. Психологічними аспектами виступають мотиви, стимули, потреби, інтереси, ціннісні орієнтації, поведінка. Як педагогічна проблема, цінність культури здоров'я є об'єктом громадянського виховання, а саме – способом організації життєдіяльності особистості, значущістю й актуальністю цієї проблеми у контексті здорового способу життя. Культура здоров'я, як соціальна проблема, виступає чинником культурного засвоєння дійсності і стосується відчуттів, емоцій, ідей, є найважливішим елементом загальної культури, сферою духовної діяльності людини, моральної свідомості, оцінок [3, с. 279–281].

Таблиця 1

Критерії і показники культури здоров'я особистості

Структурні компоненти	Критерії	Показники
Когнітивно–мотиваційний	Когнітивний	1. Розуміння сутності культури здоров'я. 2. Поповнення обсягу знань про духовне, психофізичне та соціальне здоров'я особистості. 3. Усвідомлення здоров'я і культури як загальнолюдських цінностей.
	Мотивація	1. Усвідомлене проектування життєвих прагнень, які визначають <i>modus Vivendi</i> – спосіб життя. 2. Валеологічна поведінка, що обумовлює здоровий спосіб життя.
Емоційний	Емоційний	1. Емоційна стійкість. 2. Подолання труднощів і психічних станів на емоційно–позитивному тлі.
Когнітивно–вольовий	Комунікативно–дієвий	1. Наявність і обсяг знань з культури спілкування. 2. Прояв комунікативної толерантності. 3. Пошукова активність. 4. Задоволення оптимального рухового режиму.
	Вольовий	1. Прагнення до саморозвитку, самовдосконалення та самовиховання. 2. Вольова регуляція поведінки, подолання труднощів у досягненні поставлених цілей

Зазначимо, що український народ завжди в прислів'ях і приказках наголошував, що гарне здоров'я – це найбільше щастя та багатство для людини: «Без здоров'я немає щастя», «Доки здоров'я служить, то людина не тужить», «Було б здоров'я, а все інше наживемо», «Бережи одягу знову,

а здоров'я змолоду», «Часник сім хвороб лікує», «Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив», «Здоровий злидар щасливіший від хворого багача», «Здоров'я більше варте, як багатство», «Здоров'я за гроші не купиш», «Сміх краще лікує, ніж усі ліки» і т.д. [1, с. 5].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
3. Коцан, І. Я. Психологія здоров'я людини [Електронний ресурс] : навчальний посібник / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич; за ред. І. Я. Коцана. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,74 Мбайт). – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
4. Малинський І. Й. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Й. Малинський, З. М. Діхтяренко, В. П. Чаплигін, В. О. Хоменко, С. Ю. Коцюба // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100–105.
5. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., and other (2019). Dynamics of psychoemotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019. Мексика. Web of Science. – Режим доступу: https://dilemascontemporaneoseducacio.webnode.es/_files/2000065192dc4e2dc50/EE19.12.113%20Din%C3%A1mica%20del%20estado%20psicoemocional%20y%20caracter%C3%ADsticas.....pdf.
6. Zhamardiy, V., Shkola, O., Bezpaliiy, S., and other (2019). Modern fitness technologies in the physical education of students. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 81, Período: Noviembre, 2019. https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/_files/20000625798ff898ffa/EE%2019.11.81%20Tecnolog%C3%ADas%20modernas%20de%20fitness%20en%20la%20educaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20de.....pdf.
7. Malynskiy, Igor, Boyko, Valeriy, Dovgan, Nadya. Formation of physical culture of student-hortingists (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 226-231). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.
8. Prontenko, K., Griban, G., Yavorska, T., and other (2020). Dynamics of Respiratory System Indices of Cadets of Higher Military Educational Institutions during Kettlebell Lifting Training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(1), 16–24. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/707>.

Дишкант М. В.,
здобувач кафедри
фізичної реабілітації,
НПУ ім. М. П. Драгоманова
Науковий керівник:
Шастало М. М.,
викладач фізичної культури,
ДНЗ «Бердянський МПЛ»

КРИТЕРІЇ ФОРМУВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ МЕДИЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДО ЦІННОСТЕЙ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Автори вказують, що суттєві перетворення у сфері професійної діяльності зумовили підвищення вимог до підготовки конкурентоздатних и мобільних кадрів у системі вищої медичної освіти. Однією з ключових умов відтворення кваліфікованого і працездатного майбутнього лікаря є його залучення до оздоровчої діяльності. Для оцінки рівня сформованості відповідального ставлення студентів до цінностей оздоровчої діяльності автором були критерії: інтелектуальний, мотиваційний, діяльнісний та емоційний.

Ключові слова: критерії, формування, відповідальне ставлення, студенти вищих медичних навчальних закладів, цінності оздоровчої діяльності.

Сучасне життя неможливе без серйозних змін у соціальній сфері суспільства, де головним орієнтиром стає стан здоров'я людини. Це є одним з головних визначальних чинників рівня життєздатності цивілізованої країни.

Пріоритетним завданням вищих медичних навчальних закладів на етапі модернізації вищої медичної освіти є концентрація зусиль на збереженні і зміцненні здоров'я, вихованні потреби студентів у оздоровчій діяльності, вдосконаленні психофізичних якостей і функціональних здібностей майбутніх лікарів, використовуючи реальний, доступний і дієвий ресурс, яким виступають сучасні розробки у галузі теорії і методики виховання, засновані на наукових дослідженнях у сфері фізичного виховання студентської молоді.

Формулювання мети дослідження

Визначені аспекти окреслюють *мету статті*, яка полягає у характеристиці критеріїв формування відповідального ставлення студентів вищих медичних навчальних закладів до цінностей оздоровчої діяльності.

Результати дослідження

Життя та здоров'я людини в сучасному суспільстві є невід'ємною складовою загальнолюдських цінностей. Адже за всі часи саме здоров'я було необхідною передумовою повноцінного життя особистості в трудовій, навчальній та інших сферах діяльності. Питанням зміцнення та збереження здоров'я присвятили свої праці зарубіжні дослідники (Е. Shellev [3], А. Wayne [4]).

Формування відповідального ставлення студентів вищих медичних навчальних закладів до цінностей оздоровчої діяльності пов'язане з формуванням культури здоров'я молоді. В. В. Смирнов визначає поняття «культура здоров'я молоді», як складне динамічне утворення особистості, що виражається у високому рівні морально-моральної позиції до свого здоров'я, соціально психологічної стійкості до вживання шкідливих речовин, засвоєння культурно-оздоровчого досвіду і духовно-моральних цінностей суспільства, збереженні і зміцненні потенціалу свого здоров'я і здоров'я населення за допомогою культурно-досугової і рекреативно-оздоровчої діяльності» [2, с. 296]. Це визначення поняття «культура здоров'я молоді» розкриває певну здоров'язбережувальну систему формування духовно-здорової особистості у сфері дозвілля, дозволяє розвивати суспільно значущі потреби, створювати умови для реалізації здоров'язбережувального потенціалу індивіда.

Основними положеннями концепції проблеми культури здоров'я молоді, як вважає В. В. Смирнов, є: культура здоров'я суб'єкта соціально-культурної діяльності соціально детермінована, так як не може формуватися тільки в процесі занять здоров'язбережувальним дозвіллям без урахування педагогічних, соціальних і психологічних чинників; розвиток і становлення культури здоров'я визначається характерними для цього суспільства типами регуляції і оздоровчих зв'язків у соціально-культурному аспекті; відправним є філософське положення про людину як про сукупність усіх громадських стосунків; особистість молодої людини виступає як суб'єкт рекреативно-оздоровчої діяльності, що має якісну здатність оволодівати знаннями про своє здоров'я, оздоровлювати себе за допомогою досугової діяльності, усвідомлювати значущість свого здоров'я в соціумі; у психолого-педагогічному плані культура здоров'я молоді розглядається як системоутворювальний чинник його оздоровлення і самосвідомості, який визначається розвитком здібностей і стратегій, що

забезпечують усвідомлення, подолання стереотипів особистісного досвіду у рекреативно-оздоровчої діяльності шляхом їх переосмислення і реалізації в культурно-досугової діяльності; у соціально-культурному плані розвиток і становлення індивідуальної культури здоров'я особистості є істотною стороною цілісного оздоровчого процесу; у структурному відношенні культура здоров'я молоді визначається як складова частина загальної національної культури, яка відображає природу соціально-культурної діяльності особистості, її ефективність та якість [2, с. 298].

Під культурою здоров'я студента фахівці розуміють інтегративну особистісну якість, що формується в процесі систематичного, цілеспрямованого виховання і навчання на основі емоційно – ціннісного ставлення до свого здоров'я і організації здорового способу життя, накопичення досвіду застосування знань, умінь і навичок в практиці організації здорового способу життя. В.В. Кожанов вказує, що формування культури здоров'я відбувається в процесі освіти і виховання студентів, у тому числі і самовиховання [1, с. 12].

Для оцінки рівня сформованості відповідального ставлення студентів до цінностей оздоровчої діяльності нами були такі критерії: інтелектуальний, мотиваційний, діяльнісний та емоційний.

Анкетування проводилось на базі Національного медичного університету імені О. О. Богомольця та Запорізького державного медичного університету. В анкетуванні брали участь студенти першого та другого курсів медичного факультету в кількості 396 осіб.

Результати анкетування студентів першого курсу розподілилися таким чином: вважають, що потрібно, на їхню думку, формувати у них відповідальне ставлення до цінностей оздоровчої діяльності 73,81 % опитаних студентів НМУ імені О. О. Богомольця і 90 % опитаних студентів ЗДМУ, вважають, що частково потрібно 21,43 % опитаних студентів НМУ імені О. О. Богомольця і 10 % опитаних студентів ЗДМУ, не вважають, що потрібно 4,76 % опитаних студентів НМУ імені О. О. Богомольця.

Анкетування студентів другого курсу показало, що вважають, що потрібно, на їхню думку, формувати у них відповідальне ставлення до цінностей оздоровчої діяльності 63,08 % опитаних студентів НМУ імені О. О. Богомольця і 67,35 % опитаних студентів ЗДМУ, вважають, що частково потрібно 27,68 % опитаних студентів НМУ імені О. О. Богомольця і 24,49 % опитаних студентів ЗДМУ, не вважають, що потрібно 4,62 % опитаних студентів НМУ імені О. О. Богомольця і 6,12 % опитаних студентів ЗДМУ, важливо було відповісти опитаних студентів 4,62 % НМУ імені О. О. Богомольця і 2,04 % опитаних студентів ЗДМУ.

Судячи з цих показників, більшість студентів першого і другого курсів Національного медичного університету імені О.О. Богомольця та Запорізького державного медичного університету вважає, що потрібно формувати у них відповідальне ставлення до цінностей оздоровчої діяльності.

Формування відповідального ставлення студентів вищих медичних навчальних закладів до цінностей оздоровчої діяльності повинно проходити поетапно: 1 етап – підготовчий, в якому відбувається збір даних про загальний стан здоров'я молодої людини. Основою цього етапу є фізична складова, що включає рівень функціонування органів і систем організму. Головним в цьому процесі являються фізичні вправи і емоційно-психологічні резерви організму, що забезпечують фізичну підготовленість і адекватну адаптацію людини до соціальних умов; 2 етап – основний, заснований на психологічній складовій, пов'язаний з психічною сферою, яка визначається мотивами, емоціями і морально-духовними процесами, усвідомленням поліпшення свого здоров'я при заняттях оздоровчою діяльністю. Основою цього етапу є стан емоційно-когнітивного комфорту, який забезпечує розумову працездатність і адекватну поведінку людини; 3 етап – завершальний, в якому провідну роль відіграє оздоровча складова, яка виражається у здоров'я-збережувальній поведінці студентів. Основу цієї поведінки складають життєва позиція, спрямована на оздоровчу діяльність, і соціально-культурні відносини, які визначають адекватність взаємодії із зовнішнім середовищем і проведенням вільного часу.

Висновки. До критеріїв сформованості формування відповідального ставлення студентів вищих медичних навчальних закладів до цінностей оздоровчої діяльності віднесено: інтелектуальний, мотиваційний, діяльнісний та емоційний. Перспективним напрямком подальших досліджень є виявлення педагогічних умов формування відповідального ставлення студентів вищих медичних навчальних закладів до цінностей оздоровчої діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кожанов В. В. Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 12–14.
2. Смирнов В. В. Особенности формирования культуры здоровья молодежи в культурно-досуговой сфере / В. В. Смирнов // Вопросы современной науки и практики. Университет им. В. И. Вернадского. – 2012. – № 1(37). – С. 294–299.
3. Shellev E. Health psychology. – 3rd ed. – New York: McGraw – Hill, 1995, p. 781.
4. Wayne A. Understanding your Health. – 5th ed. – Boston : McGraw – Hill, 1998, 228 p.

Мартиненко О. В.,

Максименко Д. О.,

здобувачі вищої освіти,

*ННІ спеціальної фізичної і бойової
підготовки та реабілітації*

Науковий керівник:

Лаврентьєв О. М.,

к.н. з фіз.вих. і спорту, доцент,

доцент кафедри хортингу

та реабілітації,

Університет ДФС України

МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРА З САМБО

Одним із компонентів підготовленості спортсмена виступає техніко-тактична підготовка. Вона об'єднує в собі всі інші варіативні сторони функціональної підготовленості самбіста. Власна стратегія ведення сутички це загальна характеристика щодо застосування його вмінь під час ведення сутички на будь-якому етапі підготовки, спортивної класифікації, ваги, статті та інше.

Ключові слова: спорт, самбо, прийоми, комбінації, фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, етап.

Заняття, фізичними вправами взагалі або заняття будь-яким видом спорту впливає на розвиток м'язів, укріплення сухожилок, формує його функціональну підготовленість до практичної діяльності. Впливає на зовнішність, настрій, манеру триматися, поставу. Один із видів спорту, що забезпечує більш гармонійний розвиток усього тіла, фізичних якостей та спеціальних вмінь є спортивна боротьба самбо. Вище перелічені якості впливають на формування поведінки самбіста в сутичці та повсякденному житті.

Боротьба самбо так як і всі інші види спорту має свою структуру підготовки, а саме: фізична, психологічна, техніко-тактична, теоретична та інтерактивна. Ми звернемо увагу на тактичну підготовку та її компонент стратегію ведення сутички. Тактика самбо має різні форми і методи ведення боротьби, як в стійці або в партері, що підсумку приводить спортсмена до перемоги. Основними компонентами тактики є: активна та пасивна оборона, напад та контр напад, виведення з рівноваги, переслідування та виштовхування суперника за зону всі ці та інші дії приводять до перемоги. До стратегії ведення сутички ми відносимо,

Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом

проведення розвідки (будь-які комбінації), маскування (власних дій), та маневрування (вдало використовувати периметр килима) під час контрольних зустрічей та змагань.

Для занять з самбо потрібна спеціальна екіпіровка. У спортсмена вся екіпіровка повинна бути одного кольору (тобто один в синій формі самбовка, шорти, самбетки, а його суперник в червоній) [1, 3]. Дівчата одягають під куртку самбо білу футболку. Обов'язково у кожного спортсмена повинно бути два комплекти екіпіровки так, як на змаганнях вони на килимі відрізняють за цим критерієм.

Боротьба самбо, це самостійний вид спорту, який має свою аудиторію і стрімко розвивається не тільки на тернах України, а і світу. Він має свою історію та свого засновника Харлампієв А. А. На майбутніх Олімпійських Іграх (Токіо 2020, а у зв'язку з епідемією у 2021 році) FIAS планує його презентувати вид спорту та включити у програму майбутніх ігор. Це вимагає від самбістів високо підготовки, як фізичних та спеціальних якостей, розвитку морально-вольових якостей, прояву техніко-тактичних здібностей, розробка агітаційних блоків, що повинно допомогти вплинути на рішення судій щодо включення боротьби самбо до Олімпійських Ігор [4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба. Научно-методические основы много-летней подготовки борцов / Махачкала: 2011 г., 368 с.
2. Хассел Р. Дж. Каратэ : пер. с англ. / Рэндалл Дж. Хассел, Эдмонд Отис. – М. : АСТ : Астрель, 2005. – 316 с.
3. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посібник / О. М. Худолій. – Харків : „ОВС”, 2007. – 406 с.
4. Чочарай З. Ю. Техническая подготовка в единоборствах : учеб. Пособие для вузов / З. Ю. Чочарай. – К. : Изд-во Европ. ун-та, 2003. – 216 с.

Живолович С. О.,
старший викладач кафедри
фізичного виховання,
спорту та здоров'я людини,
Марченко К. Л.,
викладач кафедри
фізичного виховання,
спорту та здоров'я людини,
Університет ДФС України

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЇ В ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНЬОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО ЧЕМПІОНА

В статті розглядається психологічна підготовка олімпійських спортсменів, викладаються важливі прийоми, що допомагають здобувати психологічні перемоги, так що ви спочатку будете мислити і діяти в потрібному ключі. Виграшні підходи і методи – це корисні навички, які стануть в нагоді і в бізнесі, і на науковій ниві, так і в повсякденному житті будуть не зайвими, прийоми та психологічні хитрощі, якими користуються спортсмени світового класу.

Ключові слова: психологічна підготовка, психологічна перемога, психологічна підготовка олімпійських спортсменів, психологічні хитрощі .

Що відрізняє кращих з кращих в спорті від безлічі? Мислення. Важливість правильного настрою в спорті дуже глибоко і точно висловив легендарний баскетболіст Карім Абдул-Джаббар: «Розум змушує працювати все тіло» [3]. Великий тенісист Новак Джокович пізніше висловив співзвучну думку: «Фізична підготовка кращих 100 гравців не така вже різна ... Вся справа в здатності приборкати хвилювання, не підвести себе в самий відповідальний момент».

Так що психологія відіграє першорядну роль. Одних лише фізичних даних рідко буває достатньо, щоб піднятися на п'єдестал. Навіть обдарованим від природи спортсменам, охочим розвинути всі свої дані, доводиться прикладати колосальні фізичні і психологічні зусилля, адже секрет їхнього успіху не в силі м'язів або відточеною техніці – він в голові [1].

У знаменитих спортсменів нерідко помічають – особливо це люблять журналісти – їх природні якості. Наприклад, розмах рук прославленого олімпійського плавця Майкла Фелпса нагадує крила альбатроса, зірка тенісу Роджер Федерер в почутті часу не поступається кращим

Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом

швейцарському годиннику, а олімпійський чемпіон зі спринту, світовий рекордсмен Усейн Болт мчить як стріла з лука.

Але мало хто знає, що їх природні обдарування доповнюються складом розуму і працьовитістю. Якщо хочете завойовувати перші місця, не давайте блиску їх слави обдурити себе, знайте, що за тисячі годин в басейні, на корті і доріжці вони вдосконалюють і тіло і розум. Бігун на довгі дистанції Пааво Нурмі, прозваний Летючим фіном, завоював дев'ять золотих олімпійських медалей (п'ять з них – на одній тільки паризької Олімпіаді в 1924 р.). Він говорив: «Все залежить від розуму. М'язи – просто шматок гуми. Я – той, хто я є, тільки завдяки розуму». І ви теж можете розвинути зосередженість і дисциплінованість, без яких не виробити чемпіонського мислення. За що б ви не бралися – за роботу, спорт або за все відразу, – в них не можна стати переможцем без таких якостей, як упевненість у собі, концентрація і самовладання [4].

З таблиці 1 видно, що чемпіони безперестанку прагнуть удосконалювати свій спосіб мислення, фізичні дані, майстерність і стратегію змагання. Навіть якщо ви природжений спортсмен, талант доведеться розвивати. Навіть якщо ви в сильній команді, доведеться продовжувати рух вперед і вірити, що немає меж досконалості. «Жоден тренер не думає про задоволеність результатом і спокої, для нас просто не існує таких слів. Ми завжди продовжуємо боротися, показувати результати, прагнути до більшого. І не важливо, на першому ви місці або на останньому », – говорив Грегг Попович, головний тренер клубу San Antonio Spurs, члена НБА [4].

Таблиця 1

Досконалість завжди вимагає олімпійських зусиль

	Психологічний настрій	Фізичних (фізична форма, сила)	Технічних (відточена техніка)	Тактичних (стратегія виступу)
Бронза	Значних	Значних	Значних	Значних
Срібло	Ще більших	Ще більших	Ще більших	Ще більших
Золото	Максимальних	Максимальних	Максимальних	Максимальних

Щоб домогтися чемпіонського рівня, почніть думати про золото як про колір-символ своєї досконалості. Оцінюйте особистісні та спортивні зусилля крізь позолочені окуляри. Думайте про особисте золоті і як про нагороду, і як про символ дії, ваших старань продемонструвати свої найкращі якості і досягнення. Олімпійський чемпіон з вільної боротьби Джордан Барроуз сказав: «Мені, крім золота, нічого не потрібно». Це стало

для нього мантрою. Зосередьтеся на кращому, як Барроуз, і завжди націлює на чудовий результат. Не важливо, чи тренуєтеся ви в студентській команді або виступаєте професійно, займаєтеся тільки по вихідним або боретеся за місце в олімпійській збірній, – прагнення до золота дозволить вам працювати так, щоб показати все, на що ви здатні, дасть відмінний змагальний досвід. Прагнення до найвищої планки, як ніщо інше, дозволить розкрити здібності. Ми всі заслуговуємо пошани і успіху, але добитися їх можна тільки розумним підходом і наполегливою працею [2].

Щоб вийти на чемпіонський рівень, переможна стратегія знадобиться і за межами поля. Вона повинна включати особливі прийоми – наприклад, нехай вас всюди оточують підказки, які допоможуть йти до досконалості і будуть нагадувати, що ви працюєте заради перемоги.

Організація часу – перш за все. Правильна організація часу, будь ви професійний спортсмен, студент або любитель, повинна стати невід’ємною частиною вашого планування дня і тижня. Наприклад, ставте завдання – прагнення до перемоги – кожен день. Правильно розпоряджайтесь часом, енергією і ресурсами. Чемпіони стежать за часом і думками, що б вони не робили, кожен день. Це робить їх успіхи послідовними.

Грамотно розраховуйте сили. Відірваний від реальності план з самого початку приречений на поразку. Нездійсненні плани ведуть до розчарування, так що оцінюйте свої сили об’єктивно. Перед сном похваліть себе за те, що зробили, нехай навіть зробили тільки зараз.

Організація заради координації. Багатьом з нас потрібно дати собі обіцянку не тільки почати, але і продовжувати вести себе більш організовано, це підвищує результативність і підтримує внутрішню гармонію.

Висновок. Бажання вдосконалюватися і розвивати свої природні обдарування і робить людину людиною. Всі ми хочемо досягти найважливіших і сокровених для нас цілей. Всі хочуть проявити себе якнайкраще, борючись за досягнення власного ідеалу досконалості. А ще багато хто з нас хочуть довести, що вони краще за всіх.

У кожного є пік виступів, але не всі до нього доходять. Причому більшість як раз не доходить. Фізичні можливості кожного з нас не безмежні, але розум не обмежений нічим, доводимо ми до максимуму розвиток своїх здібностей і потенціалу або вже досягли межі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Verstegen M., Williams P. Core Performance: The Revolutionary Workout Program to Transform Your Body and Your Life. N. Y.: Rodale, 2005.
2. Pedroia D., Delaney E. J. Born to Play: My Life in the Game. N. Y.: Gallery, 2010.

3. Електронне джерело. Інтернет ресурс: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B1%D0%B4%D1%83%D0%BB-%D0%94%D0%B6%D0%B0%D0%B1%D0%B1%D0%B0%D1%80,%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BC>

4. Jim Afremow, THE CHAMPION'S MIND How Great Athletes Think, Train, and Thrive, 2016.

Плахтій Я. М.,

здобувач вищої освіти,

ННІ спеціальної фізичної і бойової

підготовки та реабілітації

Науковий керівник:

Крупеня С. В.,

к. н. з фіз. вих. і спорту, доцент

кафедри хортингу та реабілітації,

Університет ДФС України

МОДЕЛЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА З КІОКУШІН КАРАТЕ

Особливості діяльності тренера пов'язані, передусім, з першочерговою метою, що стоїть перед ним, – досягнення його учнями високої спортивної майстерності внаслідок багаторічного тренування. Велику роль грає така якість, як всеосяжна увага.

Ключові слова. *Діяльність, тренер, мета, спортивна майстерність, тренування, роль, якість, увага.*

Актуальність даної теми ми пов'язуємо з відповідальністю тренерів (в ширшому плані – спортивних менеджерів) за прийняття рішень, що стосуються «проектування» і створення саморозвитку типу «спортсмен (боєць)». Оцінити ефективність своїх дій в цьому плані можна тільки в результаті моделювання: розробки еталонної моделі спортсмена, здатного виграти великі змагання; розробки динамічної моделі досягнення поставленої мети. Системний аналіз рухової (спортивної) діяльності, що лежить в основі моделювання, при цьому відіграє вирішальну роль. Суть його ми перш за все бачимо в реалізації на практиці принципу первинності змагань і вторинності тренування [1, 3, 7].

Іншою умовою при їх розробці є наявність так званої «інформаційної достатності». Це означає, що тренер повинен мати достатнє уявлення про те, що є вхідними та вихідними змінними в досліджуваній системі і які чинники впливають на процес її функціонування в рамках як тренувальної,

так і змагальної діяльності. Якщо рівень інформаційної достатності невисокий, то створити модель, за допомогою якої можна отримувати нові знання про процес підготовки кваліфікованих спортсменів, неможливо. Якщо ж рівень інформаційної достатності великий (тобто система підготовки вже добре вивчена), то питання про створення моделі втрачає сенс, гак як нових знань вона не дасть [2, 5, 6].

Система педагогічного управління підготовкою кваліфікованих бійців кіокушин карате в найзагальнішому вигляді подана в вигляді ланок: встановлення вихідного рівня підготовленості та прогнозування модельних значень основних компонентів підготовленості до змагальної діяльності; організація процесів комплексного контролю за реалізацією даної програми з урахуванням оцінки поведінки організму засобами зворотного зв'язку (сигналів про досягнення запрограмованого результату). Корекція моделі для тренера грає при цьому ключову роль (з позиції системного реагування на потужні стресові фактори і адаптаційні процеси). Йдеться про динамічної інформаційної моделі реагування на проблемні ситуації, що виникають в процесі підготовки кваліфікованих бійців кіокушин карате [4, 8, 9, 10].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Жмарев Н. В. Управленческая и организаторская деятельность тренера / Жмарев Н. В. – Киев : Здоровья, 1980. – 144 с.
2. Макаренко Л. П. Юный пловец : учебпособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. ин-тов физ. культуры / Макаренко Л. П. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
3. Философский энциклопедический словарь / ред.-сост. Е.Ф. Губский и др. – М.: ИНФРА-М., 1999. – С. 66.
4. Енциклопедичний словник з фізичної культури і спорту. Том 3. Гл. ред. Г. І. Кукушкін. М.: Фізкультура і спорт, 1963. 423 с. URL: <http://sport-history.ru/physicalculture/item/f00/s02/e0002607/index.shtml>
5. Коломойцев Д. А. Социально-психологический анализ в деятельности тренера спортивной группы / Д. А. Коломойцев // Теория и практика физ. культуры. – 1976. – № 6. – С. 13–15.
6. Бабушкин Г. Д. Психология труда тренера по спорту / Бабушкин Г. Д. – Омск : ОГИФК, 1985. – 84 с.
7. Келлер В. С. Функция управления в системе подготовки спортсменов / В. С. Келлер // Теория и практика физ. культуры. – 1975. – № 6. – С. 57–58.
8. Макаренко Л. П. Юный пловец : учебпособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. ин-тов физ. культуры / Макаренко Л. П. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
9. Наказ Міністерства освіти і науки України від 25.04.2013 № 466 “Про затвердження Положення про дистанційне навчання”, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 30 квітня 2013 р. за № 703/23235.
10. Деркач А. А. Творчество тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 239 с.

Романцов А. Р.,
*здобувач вищої освіти,
ННІ спеціальної фізичної і бойової
підготовки та реабілітації*
Науковий керівник:
Крупеня С. В.,
*к.н. з фіз.вих. і спорту, доцент
кафедри хортингу та реабілітації,
Університет ДФС України*

ХАРАКТЕРИСТИКА ПЛАНУВАННЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ

Останніми роками у нашій країні стрімко розвивається спортивна індустрія, однією з важливих складових якої є проведення спортивних змагань. Спортивні змагання класифікуються за різними признаками: за цілями та місцем проведення, за способом визначення переможців, за масштабом, за формою організації, за характером проведення, за значенням, за змістом програми змагань, за характером допуску учасників, за завданням, за характером організації, за віковими категоріями учасників, за статевими признаками, за професійною орієнтацією учасників.

Ключові слова. *Увага, розвиток, фахівець, фізична культура, спорт, традиції.*

Останнім часом велика увага приділяється розвитку масової фізичної культури і спорту, відродження національних традицій святкування. Спортивні свята і виступи, є сучасними видами організації видовищних заходів, які являють собою комплекс різноманітних спортивних та культурних заходів. Це можуть бути такі великі заходи, як олімпіади, фестивалі, спортивні паради, показові виступи, дитячі спортивні свята і звичайні спортивні змагання. Загальновідомо, що змагання і спортивні свята є переконливим засобом наочної агітації і мають величезне значення в справі популяризації і пропаганди фізичної культури і спорту. Добре організовані і урочисто проведені, вони надовго зберігаються в пам'яті учасників і глядачів. Однак тільки добре продумана і організована їх підготовка забезпечує необхідний успіх проведення. При цьому масштаб, контингент учасників, умови диктуватимуть специфічні вимоги до їх організації, в яких фахівець в області фізичної культури повинен добре орієнтуватися [6].

Це стосується, перш за все, питань методики проведення церемонії відкриття і закриття змагань, розробки сценарно-режисерського задуму, сценарного і композиційно-постановочного плану спортивних і спортивно-видовищних заходів, утримання етапів підготовки спортивно-масових заходів, розробки документів, що супроводжують їх проведення. В даному посібнику дані зразки основних документів, представлені плани-сценарії [1, 4].

У спортивно-масових заходів педагог привертає увагу хлопців до змісту і форми проведення. Стежить за точністю виконань правил, які відповідають формі і зміст заходів. Під час виконання рухових дій стежить за дозуванням фізичного навантаження, робить короткі вказівки, підтримує і регулює емоційно-позитивне настрій і взаємовідносини грають, привчає їх спритно і стрімко діяти в ігровій ситуації, надавати товариську підтримку, домагатися досягнення спільної мети при цьому відчувати радість [5, 10].

Правильно організовані спортивні заходи повинні надавати благотворний вплив на зростання, розвиток і зміцнення кістково-зв'язкового апарату, м'язової системи, на формування правильної постави дітей і підлітків. Велике значення набувають в ході заходів рухливі ігри, утягують у різноманітну, переважно динамічну, роботу різні великі і дрібні м'язи тіла [2].

Відомо, що здоровий спосіб життя, позитивне ставлення до занять спортом і фізичною культурою закладається в шкільні роки. Спортивно-масова робота, вирішує багато найважливіших завдань. Успішність їх вирішення залежить від правильного, чіткого планування та організації методичної роботи в школі в якій беруть активну участь адміністрація школи, класні керівники, медичний працівник школи, батьки, рада старшокласників. Отже, спортивні заходи є діяльність, яка служить інтересам суспільства, реалізуючи виховну, підготовчу і комунікативну функції. Це найбільш яскраво виражається в дитячому віці, оскільки спортивно-оздоровча діяльність учнів проходить в позаурочний час і здійснюється через позакласні форми роботи, тобто суто на добровільних засадах педагога. Прекрасною формою відпочинку є спортивно масові заходи в школі. Беручи участь в таких масових заходах, учні розвиваються, демонструють рухову активність і свої рухові якості. Рухова активність сприятливо впливає на емоційний стан дитини, виховує «стійкий імунітет» до шкідливих звичок. Тільки спільна робота всіх ланок управління школи дає можливість грамотно і доцільно організувати спортивно-масову роботу школи спрямовану на оздоровлення школярів, залучення їх до ЗСЖ [3].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алабин В. Г., Алабин А. В., Бізін В. П. Багаторічне тренування юних спортсменів. – Харків: Основа. – 1993. – С. 243.
2. Бальсевич В. К. Спортивний вектор фізичного виховання в російській школі. – М.: НДЦ «Теорія і практика фізичної культури і спорту», 2006. – 112 с.
3. Варчуків І. С. Фізична культура: навч. посібник. – М., 2003. – 200 с.
4. Віхров К. Л. Футбол у школі: навчально-методичний посібник і К. Л. Віхров. – К.: Комбі ЛТД. – 2002. – С. 255.
5. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / Л. В. Волков. – К.: Олімпійська література. – 2002. – С. 296.
6. Гальцов Е. А. Спортивний серпантин: Сценарії спортивних заходів для молодших школярів. – Волгоград: Учитель, 2007. – 191 с.
7. Голощапов Б. Р. Історія фізичної культури і спорту: навч. посібник. – М., 2005. – 230 с.
8. Гусева Е. П. Менеджмент: учебно-методический комплекс. – М.: Издат. Центр ЕАОИ. – 2008. – 416 с.
9. Джексон Р. Руководство по спортивному администрированию / гл. ред. издания на рус. яз. А. А. Кокашинский. – Минск: Изд. ООО «Белорусская олимпийская академия». 2006. – 338 с.
10. Экономика физической культуры и спорта : учеб, пособие / под ред. Е. В. Кузьмичевой. – М.: Физ. культура, 2008. – 472 с.

Романчук К. С.,
здобувач вищої освіти,
ННІ спеціальної фізичної і бойової
підготовки та реабілітації
Науковий керівник:
Крупеня С. В.,
к.н. з фіз. вих. і спорту, доцент
кафедри хортингу та реабілітації,
Університет ДФС України

**ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
БОРЦІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ**

В основу раціональної періодизації річної підготовки покладено таку побудову тренувального процесу, яка полягає в розвитку максимальної сили або аеробної продуктивності принципово відрізняється від періодизації тренувального процесу, завданням якого є планомірне становлення стану найвищої готовності до головних змагань – багатокомпонентного стану, що залежить від безлічі відносно стабільних і лабільних компонентів.

Ключові слова. *Періодизація, тренувальний процес, підготовка, розвиток, сила, стан, змагання.*

Сучасне уявлення про планування підготовки пов'язано з її певної структурою, в якій виділяють мікроцикл, мезоцикл і макроцикли. В мікроциклах тренування називають сукупність декількох тренувальних занять, які разом з відновними днями складають відносно закінчений що повторюється фрагмент загальної конструкції тренувального процесу. Як правило, тривалість мікроциклу становить один тиждень. У спортивних єдиноборствах за спрямованістю тренувальних впливів прийнято виділяти шість блоків побудови тижневих мікроциклів: розвивачий фізичний (РФ); розвиваючий технічний (РТ); контрольний (К); підвідний (П); змагальний (С) і відновний (В) [1, 3, 10].

Мезоцикл – структура середніх циклів тренування, що включають відносно закінчений ряд мікроциклів. Будівельними блоками мезоцикла служать мікроциклах різного типу. В практиці середній цикл тренування містить від двох до шести мікроциклів. Макроцикл тренування передбачає три послідовні фази – придбання, збереження (відносної стабілізації) і деякої втрати спортивної форми. Побудова макроцикла ґрунтується на періодизації цілорічного тренування. На етапі початкової підготовки періодизація тренувального процесу носить умовний характер, так як основне увага приділяється різнобічній фізичної та функціональної підготовки. На цьому етапі підготовки виключно важливе значення має навчання дітей техніці виконання фізичних вправ [2, 4].

Формування рухових навичок і умінь створює необхідну передумову для подальшого вдосконалення рухового апарату. Важливо прагнути до тому, щоб юний спортсмен з самого початку опановував основами техніки цілісних вправ, а не їх окремими елементами. Такий підхід до навчання рухових дій дозволить ефективно розуміти і вивчати техніко-тактичний арсенал вільної боротьби. Річний цикл підготовки включає підготовчий, змагальний і перехідний періоди. При плануванні річних циклів, в підготовчому періоді засобами ЗФП вирішуються завдання подальшого підвищення рівня різнобічній фізичної та функціональної підготовленості і на цій базі підвищення рівня спеціальної фізичної працездатності. Тривалість підготовчого періоду 6–9 тижнів. Цей період поділяється на два етапу – загальної підготовки і спеціальної підготовки. Розподіл тренувальних засобів здійснюється за допомогою тижневих мікроциклів. У них передбачається певна послідовність і повторюваність занять різної спрямованості і навантаження [7, 8, 9].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. Бондарчук – К.: Олимп. лит., 2005. – 304 с.

Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом

2. Дахновский В. С., Лещенко С. С. Подготовка борцов высокого класса. – К.: Здоровья, 1989. – 192 с.
3. Козлова Е. К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики: монография / Е. К. Козлова. – К.: Олимп, лит., 2012. – 368 с.
4. Медведь А. В. Повышение эффективности подготовки борцов высокого класса посредством моделирования соревновательной деятельности / А. В. Медведь, А. М. Шахлай, А. А. Медведь / Мир спорта. – 2008. – № 1 (30). – С. 16-20.
5. Новиков А. А. Моделирование соревновательной деятельности как процесс оценки предельных и резервных возможностей единоборцев / А. А. Новиков, О. С. Морозов, Г. Ф. Васильев [и др.] / Вестник спортивной науки. – 2014. – № 3. – С. 3–8.
6. Олешко В. Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту: монографія / В. Г. Олешко. – К.: Центр учбової літератури, 2013. – 252 с.
7. Павленко Ю. О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія / Ю. О. Паленко. – К.: Олімп, літ-ра, 2011. – 312 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
9. Платонов В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В. Н. Платонов. – М.: Сов. спорт, 2010. – 310 с.
10. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп, лит., 2013. – 624 с.

Яцун О. Р.,

здобувач вищої освіти,

*ННІ спеціальної фізичної і бойової
підготовки та реабілітації*

Науковий керівник:

Крупеня С. В.,

*к. н. з фіз. вих. і спорту, доцент
кафедри хортингу та реабілітації,
Університет ДФС України*

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У КІКБОКСЕРІВ МАСОВИХ СПОРТИВНИХ РОЗРЯДІВ

Важливим складником у структурі підготовленості кікбоксерів є силові та часові показники ударних прийомів, також координаційних здібностей і гнучкості. Фізична підготовка спортсменів є складною динамічною системою, структура і зміст якої змінюється в залежності від етапу багаторічного спортивного вдосконалення.

***Ключові слова.** Структура, підготовленість, прийоми, зміст, фізична підготовка, етап, спортивне вдосконалення.*

Важливою складовою в структурі тренувань з кікбоксера є показники сили та часу ударних технік. Ці показники значною мірою зумовлені рівнем розвитку швидкісно-силових якостей. Методи вдосконалення швидкісно-силових якостей у ударах широко висвітлюються в науково-методичній літературі з кікбоксингу і можуть частково використовуватися при тренуванні кікбоксерів [2, 3].

Необхідно враховувати не тільки ступінь складності вправ, але і можливості відновлення енергетичних затрат. Тому тренування повинно б проводитись з навантаженням перемінної інтенсивності. Доцільно підвищувати тренувальні навантаження не по прямій, а хвилеподібно, чергуючи великі навантаження з малими і середніми. Короткі і часті перерви в занятті більш доцільні, чим рідкі і довгі. У підлітків при не втомливій м'язовій діяльності, активний відпочинок може бути більш дієвий, чим у дорослих.

Фізична підготовка спортсменів – це складна динамічна система, структура та зміст якої змінюється залежно від стадії довготривалого спортивного вдосконалення. Встановлено взаємозв'язок між технічною підготовленістю та рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Численні дослідження у спорті показують залежність оволодіння технікою руху від розвитку сили, швидкості руху, швидкості реакції, швидкості та сили, спритності, витривалості [1, 4, 5].

В підлітковому віці найбільш успішно розвиваються ті компоненти фізичного потенціалу особи, котрі забезпечують підвищення рівня швидкісних і швидкісно-силових здібностей. При цьому, базовим елементом усього комплексу фізичних якостей є бистрота. Отже, бистрота і швидка сила найбільш інтенсивно розвиваються в підлітковому періоді.

Фізична підготовка юнаків 15–17 років спрямована на закріплення мотивації до повсякденного і систематичного фізичного удосконалення в організованих і, особливо, в самостійних формах, на формуванні громадянської зрілості у відношенні до власного здоров'я і фізичної підготовленості, освоєння навиків здорового способу життя. Основні напрямки розвитку фізичного потенціалу людини в цей період – підвищення рівня розвитку сили і витривалості, а також досягнення високого рівня координації рухів при фізичних вправах, в тому числі і спортивних.

Визначаючи обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень з кікбоксингу, тренер повинен переконатися, що заняття не перевантажують нервову систему, сприяють емоційному, активному відпочинку. Крива фізіологічного навантаження повинна зростати поступово і послідовно.

Особливо важливим є поступове збільшення обсягу і інтенсивності навантаження. Юнаки краще переносять різноманітні за змістом короточасні навантаження. Слід мати на увазі, що при швидкісних фізичних вправах, а також при коротких та індивідуальних силових вправах та статичних зусиллях (що відповідають відповідному рівню розвитку) підлітки 12–14 років одужують швидше, ніж дорослі. Після продовжених навантажень на витривалість і не індивідуалізованих навантажень відновлення організму підлітків проходить повільніше [6, 8].

Тому в умовах поєдинку спортсмен повинен демонструвати високий рівень швидкості, сили, координації та інших показників особливої фізичної підготовленості. У процесі планування навчальних програм необхідно враховувати ряд специфічних особливостей вікового розвитку фізичних якостей. Таким чином, не відбувається перенесення тренувань між елементарними та складними формами швидкісних можливостей. Швидкість ациклічних рухів визначається головним чином величиною м'язових зусиль, раціонально організованих у часі та просторі [9].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Джероян Г. Некоторые особенности силы ударов в боксе Г. Джероян, Ю. Никифоров В. Филимонов // Бокс : ежегодник. – М., 1977. – С. 7.
2. Запорожанов В. А., Платонов В. Н., Келлер В. С. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. – К.: Здоров'я, 1985. – 134 с.
3. Еганов В. А. Тест выявление индивидуальных особенностей соревновательной деятельности кикбоксера / В. А. Еганов: метод, рек. Для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Челябинск: УралЕАФК. – 2001. – 19 с.
4. Жданов Ю. Н. Комплексная подготовка боксера. – Донецк: ДонИЖТ, 2003. – 600 с.
5. Иванов А. Л. Кикбоксинг. – 4-е изд., доп. и перераб. – К: Издатель Корбуш, 2007. – 320 с.
6. Иванов А. Л. Кикбоксинг. – К.: «Aig Eapci» – 1994 – 310 с.
7. Клещев В. Е. Кикбоксинг / В. Н. Клещев. – М.: Академический проект 2006. – 288 с.
8. Калмыков Е. В. Теория и методика бокса / Е. В. Калмыков. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
9. Мичник С. Е. Методика повышения индивидуальных резервов технической подготовленности боксеров высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. Е. Мичник. – Л., 1985. – 22 с.

Наукове видання

**ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ
РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ
ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ**

МАТЕРІАЛИ

круглого столу з міжнародною участю, присвячені Дню науки

20 травня 2021 року

Друкується в авторській редакції

Упорядник

З. М. Діхтяренко

Відповідальний за випуск

Д. Ф. Салахова

Форматування та
комп'ютерна верстка

О. В. Лисенко

Здано до друку 05.07.2021. Формат 60 × 84/16
Папір офсетний № 1. Гарнітура «Timens New Roman»

Ум. друк. арк. 9.7

Тираж 150 примірників. Замовлення № 987

Підготовлено до друку Видавничо-поліграфічним центром
Університету ДФС України, 08200, вул. Університетська, 31,
м. Ірпінь, Київська область, Україна

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців, виготовлювачів і
розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 5104 від 20.05.2016*

Автори спрямували свій науковий пошук на інноваційні освітні технології в Україні: проблеми і перспективи розвитку фітнесу та рекреації; теоретико-методологічні засади вивчення проблеми та впровадження результатів НДР у заклади середньої, вищої та позашкільної освіти; військова, професійно-прикладна, спеціальна фізична та бойова підготовка; національно-патріотичне виховання; перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні; олімпійські та людські цінності.

