

УДК 796.015:615.83  
№ держреєстрації 0118U001229

**Київський університет імені Бориса Грінченка**  
(Університет Грінченка)

04053, Україна, м. Київ, вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2;  
тел. (044) 272-19-02, e-mail: kubg@kubg.edu.ua



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор Київського університету  
імені Бориса Грінченка,  
голова комісії з реорганізації

Олександр ТУРУНЦЕВ  
05 \_\_\_\_\_ 2023 р.

**ЗВІТ**  
**ПРО НАУКОВО-ДОСЛІДНУ РОБОТУ**

**ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-  
ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ**

Керівники науково-дослідної роботи:  
завідувач кафедри спорту та фітнесу  
Київського університету імені Бориса Грінченка,  
кандидат наук з фізичного виховання і  
спорту, доцент  
доцент кафедри фізичного виховання і  
педагогіки спорту  
Київського університету імені Бориса Грінченка,  
кандидат наук з фізичного виховання і  
спорту, доцент

Вікторія Білецька

Лілія Ясько


Рукопис закінчено 24 квітня 2023 р.

Результати цієї роботи розглянуто на вченій раді Київського  
університету імені Бориса Грінченка від «27» квітня 2023 р., протокол № 3


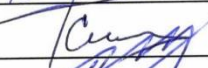



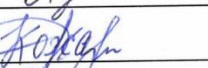

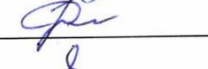

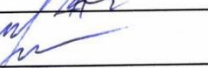
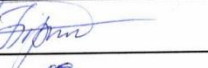





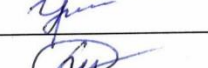
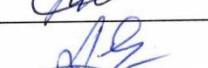







2023


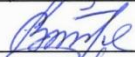

**Список виконавців:**

Керівники НДР:

  
Вікторія Білецька  
  
Лілія Ясько

Відповідальні виконавці:

  
Валерій Виноградов  
  
Руслана Сушко  
  
Георгій Лопатенко  
  
Олена Полянничко  
  
Олена Лахтадир  
  
Микола Латишев  
  
Ольга Кожанова  
  
Оксана Комоцька  
  
Інна Головач  
  
Олена Ярмолук  
  
Анатолій Єретик  
  
Юрій Волощенко  
  
Світлана Бірючинська  
  
Галина Іваненко  
  
Олена Гацко  
  
Наталія Гнутова  
  
Наталія Гаврилова  
  
Наталія Петрова  
  
Ксенія Літвінова  
  
Євгенія Цикоза  
  
Ганна Гудим  
  
Лілія Євдокимова  
  
Євгеній Корж  
  
Сергій Пітенко  
  
Ілона Чорній

	Любов Данило
	Валентина Ляшенко
	Олександр Антоненко

## РЕФЕРАТ

Звіт про НДР: 254 с. (без додатків), 2 додатки.

*Об'єкт* дослідження – процес фізичного виховання і спорту, *предмет* – фітнес-технології оздоровчого, кондиційного та спортивного спрямування.

*Мета* роботи – наукове обґрунтування напрямів використання сучасних фітнес-технологій оздоровчого, кондиційного та спортивного спрямування у фізичному вихованні і спорті.

*Методи* дослідження – *теоретичні* (аналіз, синтез, моделювання, систематизація, узагальнення); *соціологічні* (анкетування - вивчення мотивів та інтересів до занять різними видами рухової активності): методика О.О. Кареліна «Шкала оцінки потреби у досягненні» для визначення мотивації досягнення, прагнення до покращення своїх результатів; «Анкета для оцінки проблемних питань щодо організації і проведення уроків фізичної культури засобами футболу»; «Анкета для перевірки задоволеності учнями проведенням уроків фізичної культури під час дистанційного навчання»; *психологічні*: оцінка рівнів тривожності за тестом Філіпса; оцінка ціннісних орієнтацій студентів за методикою Рокича; дослідження індивідуального профілю фізичного «Я» за методикою Є.М. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку»; *антропометричні* (вимір довжини та маси тіла, охватних розмірів, розрахунок індексів маси тіла, індексів фізичного розвитку); *фізіологічні* (вимір Частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, життєвої ємності легень, визначення адаптаційного потенціалу за методикою Р.М. Баєвського, розрахунок індексу Робінсона, життєвого та силового індексу); *функціональні проби* (проба Руф'є, ортостатична проба); *метод визначення фізичного здоров'я* (методика Г.Л.Апанасенка); *педагогічні методи* (спостереження, експеримент): рухові тести для оцінки рівня розвитку рухових якостей (сили, гнучкості, витривалості, швидкісних та координаційних здібностей); біомеханічні методи (оптичні, відеозйомка); *методи статистичної обробки даних* (розрахунок середніх значень, стандартного відхилення, коефіцієнту варіації, медіани, t-критерій Стьюдента, критерій Вілкоксона).

*Теоретичне та практичне значення* результатів полягає у створенні нових знань щодо мотиваційних пріоритетів до занять фізичною культурою і спортом у різних верств населення, щодо особливостей морфо-функціонального, фізичного та психічного стану різних верств населення, розробці фітнес-програми для вирішення оздоровчих, кондиційних та спортивних завдань у фізичному вихованні і спорті, у розробці технологій їх впровадження в освітній процес закладів загальної середньої освіти, закладів вищої освіти, дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Результати дослідження *впроваджено* в освітній процес Київського університету імені Бориса Грінченка, в процес фізичного виховання закладів загальної середньої освіти, в тренувальний процес дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спортивних клубів, в практику підготовки збірних команд України з різних видів спорту.

*Рекомендації щодо використання результатів роботи*: іншими закладами вищої освіти при розробці освітніх програм, навчальних планів, навчально-методичних матеріалів, електронних навчальних курсів для викладання фізичного виховання

студентам різних спеціальностей, особливо, під час навчання у дистанційному та змішаному форматах; закладами загальної середньої освіти для викладання фізичної культури; закладами спортивного профілю (дитячо-юнацькими спортивними школами) для навчально-тренувального процесу.

*Галузь застосування:* освіта і наука.

*Перспективи подальших досліджень:* обґрунтування та розроблення теоретичних і методологічних засад використання сучасних фітнес-технологій різними верствами населення.

*Ключові слова:* фітнес-технології, фітнес-програми, фізичне виховання, спорт.

## ЗМІСТ

СПИСОК ВИКОНАВЦІВ.....	2
РЕФЕРАТ.....	4
ВСТУП.....	11
ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ І ПРАКТИЧНІ РЕЗУЛЬТАТИ РОБОТИ.....	17
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ.....	17
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	38
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СОРТОМ У РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ.....	39
3.1. Формування мотивації досягнення успіху учнів старшого шкільного віку у процесі фізичного виховання (Головач І.І., Ясько Л.В.).....	39
3.2. Мотивація учнів середніх та старших класів до занять фізичною культурою (Ясько Л.В., Байдак І.А.)	42
3.3. Мотивація школярів до занять з елементами тхеквондо (Ясько Л.В., Сова В.М.).....	47
3.4. Оцінка рівня мотивації учнів до занять футболом на уроках фізичної культури (Сушко Р.О., Ярошовець О.І)..	50
3.5. Мотивація учнів до уроків фізичної культури під час дистанційного навчання (Сушко Р.О., Шаповалов М.)....	54
3.6. Формуванні культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання (Лахтадир О.В, Євдокимова Л.Г., Чорній І.В.).....	63
3.7. Мотивація студентів ЗВО до занять оздоровчою туристичною діяльністю (Головач І.І., Семенюк А.В.)....	64
3.8. Оцінка ціннісних орієнтацій студентів (Білецька В.В.)....	67

3.9.	Дослідження індивідуального профілю фізичного «Я» за методикою Є.М. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку» (Білецька В.В.).....	72
3.10.	Оцінка мотивації персоналу фітнес-клубів (Бірючинська С.В., Білецька В.В.).....	78
3.11.	Мотивація та психологічні чинники професійного вигорання фітнес-тренерів (Полянничко О. М.).....	83
3.12.	Зовнішня та внутрішня мотивація спортсменів (Полянничко О.М., Бондар І.О., Седляр С.А.).....	87
<b>РОЗДІЛ 4. ХАРАКТЕРИСТИКА МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО, ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО СТАНУ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ.....</b>		
4.1.	Оцінка морфо-функціонального стану студенток 1 курсу (Білецька В.В., Комоцька О.С.).....	90
4.2.	Фізична підготовленість студенток I-го курсу з різним рівнем фізичного здоров'я та вплив на її рівень різних фітнес-програм (Білецька В.В., Комоцька О.С.).....	98
4.3.	Характеристика рухової активності студентської молоді (Ткаченко А.О., Латишев М.В., Літвінова К.Ю.).....	111
4.4.	Розвиток координаційних здібностей школярів 7-9 років (Ляшенко В.М., Корж Є.М., Петрова Н.В.).....	113
4.5.	Сучасний стан фізичної підготовленості школярів середніх класів (Головач І.І, Латишев М .В.).....	117
4.6.	Оцінка рівня тривожності у дітей середнього шкільного віку, які займаються східним бойовим мистецтвом айкідо (Ярмолук О.В., Сілівончик А.В.).....	122
4.7.	Оцінка рівня тривожності футболістів та його вплив на змагальну діяльність у міні-футболі (Полянничко О.М., Волошенко Н.).....	126

4.8.	Оцінка різних сторін підготовленості кваліфікованих футболісток (Полянничко О., Мирончук А., Романюк М.)..	127
4.9.	Оцінка впливу психологічних стресорів на спортсменів, які займаються різними видами єдиноборств (Полянничко О.М., Кулаков Б.С.).....	131
4.10.	Оцінка психологічної атмосфери у футбольній команді (Іваненко Г.О., Ярмійчук Я.).....	134
4.11.	Аналіз психологічної підготовки тренера з карате (Білецька В.В., Малишев О.).....	136
<b>РОЗДІЛ 5. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РОЗРОБЛЕНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ, СПРЯМОВАНИХ НА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ.....</b>		
5.1.	Варіативний модуль «Аеробіка» в програмі з фізичної культури для школярів 6-9 класів (Білецька В.В.).....	139
5.2.	Ефективність програми занять аквафітнесом з жінками зрілого віку (Іваненко Г.О., Стретович О.).....	140
5.3.	Оздоровчий вплив системи «стретчинг» на фізичний та психологічний стан жінок середнього віку (Полянничко О., Єретик А., Гаврилова Н., Бірючинська С., Данило Л., Літвінова К.).....	144
5.4.	Оцінка ефективності застосування шейпінг-програм для корекції фігури з урахуванням ендоморфного типу статури жінок першого зрілого віку (Кожанова О.С., Цикоза Є.В., Гудим Г.П., Пітенко С.Л., Гаврилова Н.Г.)..	149
5.5.	Вплив занять аквафітнесом на психологічний стан жінок зрілого віку (Ясько Л.В., Тіптюк Ю.С.).....	152



5.6.	Аналіз ефективності застосування функціонального тренінгу для покращення силових здібностей юнаків (Кожанова О.С., Колесник О.).....	156
5.7.	Вплив занять фітнесом на фізичну підготовленість підлітків (Лахтадир О.В., Приходько О.).....	164
5.8.	Вплив легкоатлетичних вправ з елементами аеробного фітнесу на рівень загальної фізичної підготовленості школярів (Гацко О.В., Гнутова Н.П., Гладишев А.Р.).....	166
5.9.	Вплив засобів водного туризму (веслування на байдарках і каное) на розвиток рухових якостей дітей середнього шкільного віку, які відносяться до підготовчої групи (Головач І.І., Щербина П.).....	173
5.10.	Вплив занять настільним тенісом на властивості уваги школярів середніх класів (Ясько Л.В., Гармаш Н.К.).....	176
5.11.	Вплив хортингу на фізичну підготовленість школярів (Латишев М.В., Малінкін В.А.).....	179
5.12.	Вплив занять тай-бо на фізичну підготовленість старшокласників (Білецька В.В.).....	181
5.13.	Взаємозв'язок «Інтероцептивного усвідомлення» і «якості життя» у студентської молоді (Волощенко Ю.М.)	183
5.14.	Формування цілеспрямованих відновлювальних і стимулювальних засобів у перед змагальній практиці висококваліфікованих спортсменів зі спортивної ходьби (Виноградова О., Лопатенко Г.О.).....	189
5.15.	Ефективність розвитку швидкісних здібностей футболістів на початковому етапі підготовки (Іваненко Г.О., Зайнчківська Т.).....	195
5.16.	Сучасні підходи до фізичної підготовки юних баскетболісток (Комоцька О.С., Сушко Р.О.).....	199

5.17.	Вплив занять з елементами карате на фізичну підготовленість юнаків (Лахтадир О.В., Костюченко Б.)..	211
5.18.	Оцінка ефективності спортивної підготовки веслярів-початківців (Тимошенко О., Білецька В.).....	216
5.19.	Удосконалення координаційних здібностей кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються у фехтуванні на рапірах (Лопатенко Г.О., Виноградов В.Є., Ясько Л.В.).....	219
ВИСНОВКИ.....		228
СПИСОК ОСНОВНИХ ПУБЛІКАЦІЙ ЗА ТЕМОЮ.....		229
Додаток 1.....		255
Додаток 2.....		272

## ВСТУП

**Актуальність.** Сучасні фітнес-технології надають багатий арсенал засобів і методів, які можуть використовуватися як в організації освітнього процесу у школі, закладах вищої освіти, так і в процесі підготовки спортсменів, як на рівні дитячо-юнацького спорту, так і на рівні спорту вищих досягнень.

Потреба і актуальність вивчення даного питання щодо застосування фітнес-технологій полягає у тому, що як в процесі освітньої діяльності, так і в процесі спортивної підготовки пріоритет зазвичай надається традиційним засобам і методам організації навчальних і тренувальних занять.

При цьому як теорія і методика фізичного виховання, так і теорія і методика спортивної підготовки, вказують на те, що застосування одноманітних і повторюваних навантажень призводить з одного боку до зниження адаптаційних ефектів, з іншого - до зниження мотивації до занять різними видами рухової активності.

У зв'язку з цим сучасна сфера фітнесу з її постійним розвитком і впровадженням як методичних підходів так і нового сучасного інвентаря і обладнання, являє собою перспективний напрям для дослідження і впровадження фітнес технологій у процес фізичного виховання і спортивної підготовки.

Таким чином, в процесі нашого дослідження основну увагу було сконцентровано на тому, яким чином сучасні фітнес-технології можуть урізноманітнити процес фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти, сприяти ефективності освітнього процесу у закладах вищої освіти, а також підвищити ефективність процесу спортивної підготовки.

**Метою дослідження** є наукове обґрунтування напрямів використання сучасних фітнес-технологій оздоровчого, кондиційного та спортивного спрямування у фізичному вихованні і спорті.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати вітчизняний та європейський досвід використання фітнес-

технологій у фізичному вихованні та спорті.

2. Визначити мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою і спортом у різних верств населення.
3. Здійснити діагностику морфо-функціонального, фізичного та психічного стану різних верств населення.
4. Розробити фітнес-програми для вирішення оздоровчих, кондиційних та спортивних завдань у фізичному вихованні і спорті з урахуванням проведеної діагностики.
5. Визначити ефективність використання впроваджених фітнес-технологій у фізичному вихованні і спорті, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного стану різних верств населення.

*Об'єкт* дослідження – процес фізичного виховання і спорту.

*Предмет* дослідження – фітнес-технології оздоровчого, кондиційного та спортивного спрямування.

*Методи* дослідження – *теоретичні* (аналіз, синтез, моделювання, систематизація, узагальнення); *соціологічні* (анкетування - вивчення мотивів та інтересів до занять різними видами рухової активності): методика О.О. Кареліна «Шкала оцінки потреби у досягненні» для визначення мотивації досягнення, прагнення до покращення своїх результатів; «Анкета для оцінки проблемних питань щодо організації і проведення уроків фізичної культури засобами футболу»; «Анкета для перевірки задоволеності учнями проведенням уроків фізичної культури під час дистанційного навчання»; *психологічні*: оцінка рівнів тривожності за тестом Філіпса; оцінка ціннісних орієнтацій студентів за методикою Рокича; дослідження індивідуального профілю фізичного «Я» за методикою Є.М. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку»; *антропометричні* (вимір довжини та маси тіла, охватних розмірів, розрахунок індексів маси тіла, індексів фізичного розвитку); *фізіологічні* (вимір Частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, життєвої ємності легень, визначення адаптаційного потенціалу за методикою Р.М. Баєвського, розрахунок індексу Робінсона, життєвого та силового індексу); *функціональні проби* (проба Руф'є, ортостатична

проба); *метод визначення фізичного здоров'я* (методика Г.Л.Апанасенка); *педагогічні методи* (спостереження, експеримент): рухові тести для оцінки рівня розвитку рухових якостей (сили, гнучкості, витривалості, швидкісних та координаційних здібностей); *біомеханічні методи* (оптичні, відеозйомка); *методи статистичної обробки даних* (розрахунок середніх значень, стандартного відхилення, коефіцієнту варіації, медіани, t-критерій Стюдента, критерій Вілкоксона).

#### **Наукова новизна та теоретичне значення дослідження:**

- Обґрунтовано напрями використання сучасних фітнес-технологій оздоровчого, кондиційного та спортивного спрямування у фізичному вихованні і спорті;
- Розроблено фітнес-програми для вирішення оздоровчих, кондиційних та спортивних завдань у фізичному вихованні і спорті;
- Розроблено технології їх впровадження в освітній процес закладів загальної середньої освіти, закладів вищої освіти, дитячо-юнацьких спортивних шкіл;
- Доповнено дані про мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою і спортом у різних верств населення;
- Доповнено дані про особливості морфо-функціонального, фізичного та психічного стану різних верств населення;
- Розширено дані щодо використання фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті.

**Практичне значення** результатів досліджень полягає у можливості їх використання

1) в освітньому процесі підготовки фахівців у ЗВО:

- Розроблено та впроваджено освітні компоненти до нової ОПП першого бакалаврського рівня вищої освіти «Фітнес та рекреація»: «Фітнес-технології (Модулі Аеробний фітнес, Силовий фітнес та функціональний тренінг, Аквафітнес, Ментальний фітнес); «Основи персонального тренінгу», «Рекреаційні технології»;
- Розроблено та впроваджено освітні компоненти до нової ОПП першого

бакалаврського рівня вищої освіти «Тренерська діяльність з обраного виду спорту»: «Рекреаційні та фітнес-технології»;

- Розроблено та впроваджено освітні компоненти до нової ОПП першого бакалаврського рівня вищої освіти «Фізичне виховання»: «Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»;
- Розроблено та впроваджено нові робочі програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів 1 курсу Університету Грінченка (програма містить Модуль 3. «Здоровий спосіб життя», практичні заняття з використанням фітнес-технологій). Підготовлено для сертифікації 11 ЕНК.
- Розроблено навчально-методичні матеріали розроблених ОК, тематика курсових, бакалаврських і магістерських робіт, а також дисертаційних досліджень аспірантів спеціальності 017 Фізична культура і спорт;
- Оновлено зміст ОК «Теорія і методика фізичного виховання» для здобувачів спеціальності 017 Фізична культура і спорт;
- Оновлено зміст ОК «Загальна теорія підготовки спортсменів»;
- Розроблено зміст вибіркових дисциплін «Інноваційні технології у фітнесі», «Аеробний фітнес», «Силовий фітнес», «Ментальний фітнес і функціональний тренінг», «Сучасні оздоровчі та фітнес-технології».
- 2) в освітньому процесі ЗЗСО:
  - Розроблено варіативний модуль «Аеробіка» - для навчальної програми «Фізична культура в школі»;
  - Проведено методичні семінари для вчителів фізичної культури на тему «Особливості використання фітнес-технологій у фізичному вихованні школярів різного віку». Семінари проведено на базі ЗЗСО № 11.

3) в практиці спортивної підготовки:

- Проведено методичні семінари-практикуми на тему: «Використання засобів фітнесу для розвитку рухових якостей юних спортсменів» (на базі ДЮСШ 26 м. Києва для тренерів відділень «футбол», «теніс настільний» та «тхеквондо ІТФ» та на базі ДЮСШ 17 м. Києва для тренерів відділень «футбол», «гандбол», «теніс великий», «легка атлетика», «тхеквондо ВТ»).

**Ступінь впровадження.** Результати дослідження впроваджено в освітній

процес Київського університету імені Бориса Грінченка, в практику фізичного виховання школярів, в практику фізичного виховання студентів, в практику підготовки спортсменів з різних видів спорту. Довідки про впровадження додаються (Додаток 1).

Основні результати наукових досліджень були апробовані на міжнародних та всеукраїнських конференціях, зокрема, на організованих і проведених науково-педагогічними працівниками факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту:

- I, II, III Міжнародна конференція «Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики (Health, Physical Education and Sports: Perspectives and best Practices)», 15.05.2018; 15-16.05.2019; 12-13.05.2021;
- Всеукраїнська конференція «Європейські цінності спортивної освіти», 15.03.2018
- VI, VII, VIII, IX Всеукраїнська науково-практична конференція «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань), 27.11.2018; 12.12.2019; 11.12.2020; 10.12.2021
- Всеукраїнська конференція з міжнародною участю «Баскетбол: історія, сучасність, перспективи» (спільний захід кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка та кафедри спортивних ігор Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту), 15.12.2020
- На наукових, науково-практичних, методичних семінарах, студентських конференціях, майстер-класах ФЗФВС Університету Грінченка.

Результати досліджень були представлені на зовнішніх наукових заходах, в яких взяли участь виконавці теми (Додаток 2).

За результатами дослідження підготовлено 7 колективних монографій, 6 посібників, 19 статей у виданнях, що індексуються в НМБД Scopus та Web of Science, 17 статей в інших науково-метричних виданнях, 66 статті у фахових виданнях, 72 тези у збірниках наукових конференцій, отримано 24 свідоцтва про реєстрацію авторського права на твір.

До виконання досліджень були долучені здобувачі бакалаврського рівня

вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт (ОПП «Фітнес та рекреація», «Тренерська діяльність з обраного виду спорту», «Фізичне виховання»), магістерського рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт (ОПП, «Тренерська діяльність та спортивна підготовка», «Фізичне виховання»). Вони виконували наукові дослідження як в рамках своїх курсових, бакалаврських та магістерських робіт, так і для участі в конкурсах.

До виконання досліджень також були долучені здобувачі третього освітньо-наукового рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

**Рекомендації щодо використання результатів роботи:** іншими закладами вищої освіти при розробці освітніх програм, навчальних планів, навчально-методичних матеріалів, електронних навчальних курсів для викладання фізичного виховання студентам різних спеціальностей, особливо, під час навчання у дистанційному та змішаному форматах; закладами загальної середньої освіти для викладання фізичної культури; закладами спортивного профілю (дитячо-юнацькими спортивними школами) для навчально-тренувального процесу.

**Галузь застосування:** освіта і наука.

**Перспективи подальших досліджень:** обґрунтування та розроблення теоретичних і методологічних засад використання сучасних фітнес-технологій різними верствами населення.



## **ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ І ПРАКТИЧНІ РЕЗУЛЬТАТИ РОБОТИ**

### **РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ**

На першому етапі виконання науково-дослідної теми було здійснено аналіз вітчизняного та європейського досвіду використання фітнес-технологій у фізичному вихованні і спорті та систематизовано дані літературних джерел і передового практичного досвіду із зазначеної проблематики. Це дозволило нам визначити перелік основних фітнес-технологій, які можуть бути ефективно використані в освітньому та тренувальному процесі.

В контексті нашого дослідження під фітнес-технологіями ми розуміємо сукупність наукових засобів, методів, форм, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, який реалізується в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату на основі вільного мотивованого вибору занять, інноваційних засобів, методів, організаційних форм, сучасного інвентаря і обладнання.

Термін «фітнес» є багатовекторним типом понять, оскільки охоплює більшість термінів, що характеризують сферу оздоровчої фізичної культури, фізичного виховання і спорту.

Фітнес – це система занять фізичною культурою, що включає не лише підтримання доброї фізичної форми, а й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний компоненти. Якщо не працює один із компонентів, то не діє і вся система. Таким чином, фітнес вирішує завдання оздоровлення, збереження здоров'я, а також підвищення рівня фізичної підготовленості.

Термін «фітнес» використовується досить широко в різних випадках:

1. Загальний фітнес (Total fitness, General fitness) – оптимальна якість життя, що включає соціальні, розумові, духовні та фізичні компоненти. Так, в одній із фундаментальних книг з фітнесу «Комплексне керівництво з фітнесу та гарного самопочуття» до змісту поняття «фітнес» входить планування життєвої

кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, сексуальна активність, психо-емоційна регуляція, у тому числі боротьба зі стресами, а також інші фактори здорового способу життя. Загальний фітнес значною мірою асоціюється з нашими уявленнями про здоров'я і здоровий спосіб життя.

2. Фізичний фітнес (Physical fitness) – оптимальний стан показників здоров'я, що дають можливість мати високу якість життя. Удосконалення фізичного фітнесу пов'язано з позитивним здоров'ям, тоді як зниження рівня компонентів фізичного фітнесу (кардіореспіраторної витривалості, або аеробної продуктивності, сили і силової витривалості, гнучкості та ін.) збільшує ризик розвитку основних захворювань. Загалом фізичний фітнес асоціюється з рівнем фізичної підготовленості. У цьому випадку наводяться три похідні цього поняття:

- оздоровчий фітнес (Health related fitness) направлений на досягнення і підтримку фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин та ін.);

- спортивно-орієнтований, або руховий фітнес (Performance related fitness, skill fitness, motor fitness) направлений на розвиток здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні;

- спортивний, атлетичний фітнес (Athletic fitness) направлений на досягнення загальної фізичної підготовленості передусім для успішної діяльності на рівні високих спортивних результатів.

3. Фітнес – спеціально організована рухова активність у рамках фітнес-програм, яка передбачає заняття бігом, аеробікою, танцями, аквааеробікою, а також вправами для корекції маси тіла та ін.

4. Фітнес як оптимальний фізичний стан, що включає досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику розвитку захворювань. У цьому розумінні фітнес виступає в якості критерію ефективності занять руховою активністю. До прикладів використання цього визначення фітнесу слід віднести систему EUROFIT (Європейська фізична готовність) та ін.

5. Фітнес – вид спорту, заснований на виконанні гімнастичних вправ і демонстрації гармонійної фігури тіла. Існує система міжнародних змагань із фітнесу, що проводяться Міжнародною федерацією фітнесу (IFSB). Фітнес – вид спорту, офіційно визнаний видом спорту, що не входить до програми Олімпійських ігор. Розроблено систему нормативних вимог із присвоєння спортивних розрядів і звань із фітнесу.

Таким чином, у сфері використання засобів рухової активності з'явився новий термін «фітнес», що дозволяє досить повно відобразити соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан і фізична підготовленість), психологічні (мотиви, інтереси) та інші характеристики застосування засобів фізичного виховання із оздоровчою метою. У цьому розумінні «фітнес» є багатовекторним типом понять, оскільки охоплює більшість термінів, що характеризують сферу оздоровчої фізичної культури (масовий спорт, кондиційне тренування, рекреація та ін.) На користь пріоритетності застосування поняття «фітнес» свідчить і поширення його в галузі фізичного виховання і спорту, зокрема у державній системі фізичного виховання в навчальних закладах. Так, одним із кращих підручників із фізичного виховання є підручник, опублікований в 1999 р. видавництвом «Human Kinetics» під назвою «Фізичне виховання для фітнесу»; у багатьох ВНЗ створено групи фітнесу, та й сам процес фізичного виховання орієнтується на цілі, які адекватні поняттю «фітнес».

Останнім часом прийнято говорити про два напрями в галузі оздоровчого фітнесу: європейський та східний. В основі відмінностей в системах фізичної культури Сходу і Заходу лежать відмінності в ментальності, філософії, а також національні особливості, які проявилися і в галузі фізичних вправ. У програмах фітнесу, розроблених у рамках європейської та східної культур, використовуються різні механізми управління рухами. У фітнес-бізнесі ми використовуємо переважно західні технології. Джерелом західного мистецтва руху були танці, які прийшли до нас із ритуалу, з психофізичного досвіду архаїчного людини в пізнанні своєї сутності та лікуванні себе і своїх

одноплемінників, а також раціональний функціональний підхід: фізичні вправи направлені на вдосконалення свого тіла і поліпшення функціонування серцево-судинної системи. Принциповим моментом у європейській системі є естетика тіла – цьому питанню приділяли дуже багато уваги ще в Стародавній Греції і Стародавньому Римі. У цьому легко переконатися, якщо звернутися до скульптури Стародавнього світу.

Мистецтво руху на Сході – популярна зараз китайська оздоровча система ушу, так само як і інша східна фізична культура – йога, – це філософія, заснована на найдавніших заповідях, наука про життя в єдності з природою. Будь-яка східна система фізичних вправ тією чи іншою мірою пов'язана з медитацією. Схід щедро ділиться своїми скарбами – важливо вміти розпоряджатися ними, враховуючи ментальність різних народів, а не механічно переймати лише зовнішню форму рухів.

Викладання у закладах освіти фізичного виховання, як правило, побудоване на формуванні неусвідомлених навичок управління тілом при рухах, у яких беруть участь переважно великі групи м'язів. Психологічний аспект – необхідна складова процесу формування цілісної уяви людини про своє тіло і його функції – у рамках сучасної освіти залишається поза належної уваги фахівців із фізичної культури.

Зараз фітнес поділяється на два види занять: in-door (всередині приміщень) і out-door (будь-які види фітнесу поза закритими приміщеннями, на відкритому повітрі), які, в свою чергу, поділяються на групові та індивідуальні.

Основна мета групових занять – позитивний вплив на всі компоненти оздоровчого фітнесу. До них належать заняття, направлені на розвиток кардіореспіраторної витривалості, м'язової сили і витривалості, гнучкості, координації, регуляції психофізичного стану.

Базова аеробіка. Це найбільш поширений вид аеробіки, який становить собою синтез загально розвивальних гімнастичних вправ, різновидів бігу, стрибків і підскоків, які виконуються під музичний супровід 120–160 акцентів на хвилину потоковим або серійно-потокним методом. Основна фізіологічна

спрямованість даного виду аеробіки – розвиток витривалості, підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи. *High Impact (Хай імпакт)* – базова аеробіка високої інтенсивності, заняття з активним використанням стрибків і бігу, рекомендується особам із високим рівнем підготовленості. *Low Impact (Лоу імпакт)* – базова аеробіка низької інтенсивності, заняття переважно з використанням ходьби, рухів з напівприсіданнями й випадками.

Танцювальна аеробіка включає різні танцювальні стилі й напрямки: *Fank, Sity (street-jam), Jazz, Latina* та ін.

Для *Fank (фанк-аеробіка)* характерна особлива техніка рухів (пружна ходьба) і більш вільна пластика рук, акцентується танцювальність і емоційність рухів.

До *Sity (street-jam) (сими або стріт-джем)* додаються складні хореографічні компоненти танцювального характеру, в стадії вивчення вони об'єднуються в композиції за типом вільних вправ.

*Dance Party (денс-пати)* – урок танцювальної аеробіки з використанням рухів різних сучасних танців.

*Jazz aerobics (аеробіка з елементами джазу)* – танцювальні заняття з елементами джазу.

*Latino (латино)* – аеробіка з елементами латиноамериканських танців.

*Step-up (степ-аеробіка)*. Під час заняття вправи виконуються на спеціальній платформі з регульованою висотою підйому від 10 до 30 см. «Step» у перекладі з англійської мови означає «крок». Винайшла степ-аеробіку американка Джин Міллер, відомий фітнес-інструктор. Після травми коліна вона для зміцнення м'язів та прискорення одужання використовувала для тренувань сходинки в будинку. Ритмічні сходження та спускання зі сходинки дали прекрасний результат. Тому, одужавши, Джин Міллер на основі свого домашнього комплексу розробила програму занять, яка отримала назву «степ-аеробіка». У степ-аеробіці виділяють дві категорії. Особи, які мають проблеми з координацією та які не можуть танцювати під час занять на степ-платформі,

акцентують увагу не на танцювальних, а на спортивних рухах зі збільшенням фізичного навантаження. Особи, які мають добру координацію та танцювальну підготовку виконують танцювальні вправи зі швидкими переходами, зі зміною варіантів та напрямків руху. Виділяють такі види степ-аеробіки: базовий степ, степ-Latina, Double-степ, Power-степ, степ-Jogging та ін. Завдяки сходженню і спусканню зі сходинок зміцнюються м'язи і зв'язки ніг, сильні рухи руками зміцнюють верхню половину тулуба. Використання гантелей вагою до двох кілограмів дає гарне навантаження на м'язи плечового пояса. Існує близько 250 рухів, що виконуються на степ-платформі. Щоб запобігти перевантаженню суглобів висота ступу повинна бути такою, щоб кут згинання ноги при заступанні на степ дорівнював  $90^\circ$  – не менше. Щоб запобігти виникненню травм необхідно весь час стежити за поставою: погляд прямо, плечі розгорнути, таз у нейтральній позиції, коліна розслаблені, не нахиляти тулуб. Під час степ-тренування заборонено залишати частину стопи поза платформою, при сходженні не можна балансувати, не можна постійно дивитися на платформу та різко тупцювати й із зусиллям тягнути ногу униз, платформа не повинна бути за спиною.

Slide (слайд-аеробіка). Під час заняття виконуються вправи на спеціальній доріжці, що дозволяє імітувати рухи ковзаняра. Назва аеробіки походить від англійського слова «Slide», що означає «ковзання».

Слайд – це перша різностороння програма фізичної підготовки, яка використовує латеральний рух, що є основним компонентом багатьох видів спорту. На спеціальне спортивне взуття надягають спеціальні шкарпетки. Виділяють такі види слайд-аеробіки: базовий слайд, комбіновані тренування, Power-слайд та ін. Вправи слайд-аеробіки запозичені з ковзанярського спорту. Програма слайд охоплює широкий спектр напрямів тренувань – тренування серцево-судинної системи, контроль за вагою, розвиток сили та витривалості. Програми слайд-аеробіки підвищують силу бокового руху, спритність, швидкість та реакцію. Це ідеальний спосіб тренування для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості.

Fitball (фітбол-аеробіка, фітбол-гімнастика). Оздоровче тренування на

великих (53–60 см) спеціальних м'ячах із полівінілхлориду, наповнених повітрям, що включає вправи аеробного та силового характеру. Діаметр м'яча може бути від 45 см (для дітей) до 85 см (для людей, зріст яких понад 190 см). На цих м'ячах можна виконувати різноманітні рухи та статичні пози з вихідного положення лежачи та сидячи).

Унікальна можливість проведення аеробної частини заняття в положенні сидячи на пружній та рухомій поверхні м'яча позитивно впливає на опорно-руховий апарат, м'язи, серцево-судинну та дихальну системи, вестибулярний апарат та ін.

Програми з елементами східних видів єдиноборств (martial Art) – прекрасний засіб оздоровчого тренування. Бойові та оздоровчі види східних єдиноборств не можна назвати одноманітними. Багато людей хочуть опанувати навички самооборони, психологічно відчувати себе не лише здоровою людиною, але й уміти постояти за себе в складних життєвих ситуаціях. Дуже популярна серед молоді аеробіка з елементами боксу та кікбоксингу. Особливої популярності останнім часом набувають заняття, в основі яких лежать елементи афро-бразильської боротьби – капоейра.

Aeroboxing, Тае-Во (аеробоксинг, тай-бо) – різновид занять аеробікою з елементами боксу та східних єдиноборств. Для заняття використовують скакалки, боксерські рукавички та груші. Елементи імітують рухи боксера на рингу або каратиста на татамі, виконуються під енергійну музику індивідуально або в парі.

Силові види аеробіки. Один із основних законів фітнесу – дотримання принципу гармонійного поєднання вправ, направлених на поліпшення роботи серцево-судинної системи і розвиток сили. Серед групових програм, що пропонують спортивно-оздоровчі клуби, до 40–50 % становлять різні вправи для розвитку сили. Це уроки і вправи для всіх м'язів тіла, лише для верхньої частини, для м'язів живота і спини. Для підвищення ефективності подібних занять широко застосовуються гантелі; боді-бари (гімнастичні палиці); спеціальні штанги (пампи); набивні м'ячі; гирі.

Для збільшення навантаження при виконанні силових вправ використовуються різні еспандери, які часто застосовуються в поєднанні з іншим обладнанням.

Принципово, що заняття силовими вправами зберігають специфіку аеробіки: проводяться практично без пауз відпочинку, під музику, з дотриманням загальної структури уроку (з розминкою, основною частиною, заминкою).

Terarobics (тераробіка). Оздоровче аеробне тренування, що включає танцювальні вправи, силові вправи і стретчинг. На заняттях тераробікою використовується латексна стрічка (thera-band), що має різний рівень опору та фіксується на кінцівках тих, хто займається. Тераробіку створив у 1995 році німецький тренер Ю. Вайсхарз та фізіотерапевт зі Швейцарії К. Шмідт. Завдяки вправам із латексною стрічкою прискорюється спалення жиру в організмі, краще виглядають м'язи, покращується стан серцево-судинної та дихальної систем.

Pump (памп). Силова аеробіка зі штангою вагою від 12 до 18 кг. Вправи виконуються безперервно під музику, танцювальні елементи виключено, замість них використовуються жими, нахили і присідання. Рекомендується лише для підготовлених людей.

Циклічна аеробіка – це група аеробних програм, де здебільшого використовуються не гімнастичні або танцювальні вправи, а циклічні види фізичної активності, які виконуються під музику з різними гімнастичними вправами (переважно рухами рук, тулуба). Вони прекрасно тренують серце і судини. Наразі розроблено програми, в яких використовуються велотренажери (cycling), веслувальні тренажери (rowing) та бігові доріжки (treadmills). Останні, попри високу вартість, є в усіх великих фітнес-клубах України. Вони дозволяють добре дозувати навантаження на серцево-судинну систему. Саме циклічною аеробікою почали займатися чоловіки.

Spinning (спінінг, спінбайк-аеробіка), cycling (сайклінг). Динамічне тренування на спеціальних велосипедах. Заснував його американський велосипедист Джоні Голдберг, розробивши конструкцію легких велосипедів-



тренажерів, колеса яких крутяться одному місці. Спінбайк – це комплекс модифікованих вправ, які виконуються груповим методом під музичний супровід, що відповідає характеру роботи. Спінбайк-аеробіка поєднує традиційні форми підготовки на велотренажерах із гімнастичними вправами, що забезпечує широкий діапазон навантажень різної спрямованості та величини. У результаті виконання базових комплексів спінбайк-аеробіки зростають показники аеробного і анаеробного енергозабезпечення організму, статичної та динамічної сили, швидкісно-силових якостей. Основні вправи спінбайк-аеробіки: їзда рівниною, їзда вгору (сидячи у сідлі), їзда вгору стоячи над сідлом, їзда зі зміною положення тіла, прискорення.

Особливе місце серед аеробних програм посідає інтервальна аеробіка. Заняття складається із декількох блоків із чергуванням вправ аеробної спрямованості (класична аеробіка, степ-аеробіка, танцювальні види) з певними інтервалами відпочинку, які можуть бути не лише пасивними, а й активними (виконання силових вправ, а також вправи на розтягування). Створюються програми для початківців, підготовлених і добре тренуваних студентів. Це дуже ефективна форма, що дозволяє гармонійно розвивати силу, гнучкість і витривалість.

TBW (Total-Body-Workout) (тренування всіх м'язів тіла) – інтервальне тренування високої інтенсивності. Інтервальне означає те, що в TBW чергуються аеробіка і силові вправи. Таке поєднання найбільш ефективно для тренування серцево-судинної, дихальної систем та підтримки м'язового тону. До того ж TBW допомагає розвинути загальну витривалість, швидкісно-силові якості та швидкість. Починається заняття із тривалою аеробною частиною, потім у другій половині заняття силові й аеробне навантаження постійно змінюють одне одного. При цьому можливе використання степ-платформи, низько ударної аеробіки, різних обтяжень і гумових еспандерів.

На заняттях Upper Body (тренування м'язів верхньої частини тіла) розвивають м'язи верхньої частини тіла: рук, плечового пояса, спини і черевного преса. При цьому можуть використовуватися степ-платформи, а також додаткові

обтяження, наприклад, гантелі або бодібари. Цей комплекс вправ забезпечує плавність рухів суглобів плечей і рук, покращує кровообіг у м'яких тканинах цих частин тіла, розвиває м'язову силу і сприяє відновленню рухових функцій кінцівок.

Body Sculpt (атлетичне тренування) – це тренування всіх великих груп м'язів. Різновид силової аеробіки, що має яскраво виражену атлетичну спрямованість. Саме атлетичну, оскільки заняття проводяться з використанням спеціальних обтяжень та еспандерів. Заняття за системою Body Sculpt проходять в аеробному режимі. Але на відміну від інших видів фітнесу під час занять силовою аеробікою навантажується як нижня, так і верхня частина тіла. Завдяки застосуванню обтяжень зміцнюються м'язи рук і грудей, еспандери допомагають як слід опрацювати м'язи спини і сідниць. Оптимальне співвідношення силового і аеробного навантаження поліпшить поставу, зменшить товщину жирового прошарку, розвине пластику і граціозність. Тренування з силовою спрямованістю мають потужний оздоровчий ефект. Застосування силових тренувань у поєднанні з аеробними прискорює обмінні процеси організму, зміцнює серцево-судинну систему, підвищує імунітет і покращує настрій.

АВТ (Abdominal, Vams, Thighs) (тренування м'язів нижньої частини тіла). Силове тренування для м'язів черевного преса, сідниць та стегон, навантаження високої інтенсивності.

Комбіновані види аеробіки. Дедалі частіше ми зустрічаємося з комплексним підходом до створення програм аеробіки, який отримав у США назви версій-тренінг (Versa Training). Найбільш поширеними їх варіантами є основна форма (Basic class format): 20 хв аеробного тренування, 20 хв силового, 20 хв стретчинг. Досить популярним є поєднання степ-аеробіки з вправами з гантелями, штангою, гумовим амортизатором.

Комбіновані види аеробіки часто організовуються у вигляді інтервального тренування, в якому чергуються частини аеробної та анаеробної спрямованості з певними інтервалами відпочинку, які можуть бути пасивними і активними. Структурно визначальним принципом інтервального тренування є організаційна

форма, що поєднує засоби як базової, так і танцювальної аеробіки.

До комбінованих можна віднести і програми кругової аеробіки, в основі яких лежить одна з організаційних форм фізичної підготовки, розроблених у спорті, – кругове тренування.

Серед новинок варто відзначити програму НІА (NIA), що поєднала елементи східної і західної культури рухів: джазового танцю, танцю «Дункан», тай-чи, тхеквондо, айкідо, йоги.

У самостійний блок також виділилися заняття функціональним тренінгом – заняття, направлені на розвиток координаційних здібностей. Фітнес-індустрія виробляє різне обладнання для координаційних тренувань: спеціальні гумові напівсфери (BOSU); рухливі платформи (CORE); м'які поролонові валики; аеростеги; гумові модулі та ін.

TRX (Training Resist Exercises) (тренувальні вправи з опором) – функціональне тренування зі спеціальними тросами-стропами які можна кріпити практично до будь-якої нерухомої поверхні.

Ментальний фітнес – програми «Розумне Тіло» (Mind & Body). Ці програми належать до «м'якого» фітнесу, вони стали дуже популярними в ХХІ ст. Програми Mind & Body – прекрасний засіб для зняття стресу, покращення не лише фізичного, а й психічного здоров'я, зняття психічних проблем, позбавлення від багатьох хвороб. До таких програм належать йога, китайська гімнастика ушу та її різновиди, європеїзовані програми Пілатеса, Фельденкрайза, Лобана, Александера, Калан Пінкней (каланетика) та ін., в яких широко застосовуються принципи східних оздоровчих систем. Відмінною особливістю всіх східних систем є медитація і релаксація. На заняттях йогою основна увага приділяється активному включенню діяльності психіки, концентрації уваги до роботи м'язів і діяльності внутрішніх органів.

Наразі йога адаптувалася до сучасних умов, потреб людей і перестала бути чисто індійською системою: вона стає зрозумілою всім людям – із різним кольором шкіри, різними умовами життя, релігійними переконаннями, національними традиціями. Останнім часом набула популярності «активна

йога», в якій асани строго об'єднані в своєрідні блоки і виконуються без пауз на відпочинок під спокійну музику.

Callanetics (калланетика) – система вправ, що сприяє активному навантаженню глибоко розташованих груп м'язів. Це вправи зі статичними і напівстатичними позами в поєднанні з динамічними і силовими вправами. Заснувала цей напрям аеробіки американська балерина Каллан Пінкні. Ефект калланетики полягає в ізометричних рухах.

Систему оздоровчої тренування Pilates (пілатес) розробив майже 100 років тому Джозеф Пілатес. Це система оздоровлення, за допомогою якої вдосконалюється не лише тіло шляхом розвитку різних фізичних якостей, але й інтелектуальні можливості. Належить до так званих програм для тіла й душі «Розумне тіло» (Mind Body). Різновидом пілатеса є: Pilates Matwork (пілатес матворк) – система вправ, що виконуються за методом Пілатеса в положенні лежачи, сидячи, в упорах на підлозі; Pilates Rings (пілатес з кільцями) – тренування за системою Пілатеса з використанням спеціального ізотонічного кільця.

Stretching (стретчинг) – це система вправ для розтягування м'язів, зв'язок, сухожилів, підвищення рухливості суглобів. Зазвичай вправи виконуються в статичному режимі – в певних позах, з тривалим утриманням положення, в окремих випадках - у динамічному або змішаному режимі. *Power Stretch, Super Flex* (активний стретч) – програма, до якої входять статичні і динамічні вправи на розтягування, а також вправи на силу.

Особливе місце в структурі фітнесу посідає аквафітнес. Цей вид набуває дедалі більшої популярності у всьому світі. Водне середовище створює спеціальні умови для виконання рухів: сповільнюється темп їх виконання, в одних випадках полегшується процес їх виконання, в інших – ускладнюється.

Міжнародна асоціація водних вправ рекомендує використовувати для занять різне спеціальне спорядження:

- устаткування, що забезпечує кращу плавучість, – пояси, жилети, дошки, спеціальні манжети для рук, ніг і т. д.;

- різні обтяження, які можна застосовувати у воді;
- спорядження для збільшення опору – спеціальні ласти для рук, ніг, весла, гумові амортизатори і ін.

Rope Skipping (роуп-скіппінг). Новий вид рухової активності, який поєднує комбінацію стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально або в групах.

Серед вітчизняних програм слід згадати програму «Шейпінг». У 1988 р. лєнінградські фахівці під керівництвом І. В. Прохорцева розробили та науково обґрунтували програму занять, у якій використовувалися гімнастичні і танцювальні рухи, і яка передбачала сувору регламентацію виконання вправ, направлених на фізичний та духовний розвиток людини, орієнтована на людей різного віку і будь-якого рівня фізичної підготовленості. Шейпінг – це єдина запатентована російська система оздоровчого тренування, що отримала широке поширення. Вона пройшла шлях від розробки та експериментального випробування до ринкового рівня. Позитивний результат забезпечується спеціальною технологією, що включає діагностичні тести, комп'ютерні та відео програми, а також шейпінг-харчування.

Хореографія – засіб для виховання та формування постави. Її основне завдання – допомогти тим, хто займається, розвинути своє тіло, навчитися вільно управляти своїми рухами шляхом доцільно підібраних вправ класичного танцю, що варіюються та ускладнюються.

Релаксація – вправи на розслаблення, довільне розслаблення м'язів за допомогою образного уявленням, «відключення» м'язів від імпульсів, що йдуть від руховий центрів головного мозку.

### **Соматична рухова освіта (Волощенко Ю.М.)**

В ході досліджень, вперше в Україні, подано систематичний огляд сучасних методів дослідження у сферах соматичної рухової освіти ('Somatic Movement Education,' SME) та соматичної рухової терапії ('Somatic Movement Therapy,'

SMT) як аспектів галузі соматичного виховання ('Somatic Education,' SE). Що таке соматичне виховання? Коли було визначено цю галузь знань? Яку проблематику досліджують науковці сфери? Як співвідносяться поняття «соматичне виховання» і «соматична рухова освіта»? Знайти відповіді на ці, та інші питання — мета цього дослідження.

Піонером у вивченні соматичного виховання як наукового напрямку вважається Томас Ханна (учень Моше Фельденкрайза), який ввів в обіг термін «соматика» у другій половині 1970-х років. Згодом, наприкінці ХХ століття, філософами та вченими визнано соматичне виховання як явище та створено нову галузь знань. Зокрема, фахівцями «Міжнародної асоціації соматичної рухової освіти та терапії» ('International Somatic Movement Education and Therapy Association,' ISMETA) опрацьовано і сформовано дисципліни соматичних рухів. Крім того, ними надано визначення типу та діапазону роботи, яку виконує фахівець із соматичних рухів, «сфери практичної діяльності» (Eddy M., 2009).

За останні півстоліття в науковій літературі було опубліковано багато робіт, в яких досліджувалися різні аспекти галузі соматичного виховання, а саме: соматична психологія ('somatic psychology'), соматична «робота з тілом» ('somatic bodywork'), соматичний рух ('somatic movement') (Eddy M., 2009). Зокрема, в одній із сфер діяльності, а саме соматичній руховій освіті та терапії ('Somatic Movement Education and Therapy,' SME&T), згідно з дефініцією ISMETA, об'єднано соматичну рухову освіту та соматичну рухову терапію. У статті розглянуто лише вузький спектр цього напрямку та висвітлено роботи, опубліковані за останні 5-10 років. Як єдиний засіб впливу (або один із них) використовувався метод Фельденкрайза ('Feldenkrais method,' FM), або його похідна ('Feldenkrais-Core Integration method'). На жаль, українських досліджень на цю тему ще немає.

Більшість науковців вивчають терапевтичний ефект впливу FM на окремі патології (Paolucci, T. et al., 2017, Maddali-Bongi, S. et al., 2017, Teixeira-Machado, L. et al., 2017, Torres-Unda, J. et al., 2017, Ahmadi, H. et al., 2020, Mohan, V. et al., 2020). Лише кілька науковців досліджують вплив FM щодо покращення

функціонування ('functionality') «здорових» людей (Brummer, M. et al., 2018, Ullmann, G. et al., 2010, 2020). І це зрозуміло. З одного боку, більшість людей сприймає соматичний рух як засіб лікування. Крім того, набагато легше продемонструвати ефективність впливу соматичної рухової терапії на ту чи іншу патологію. З іншого боку, сфера соматичної рухової освіти набагато ширша, ніж сфера соматичної рухової терапії.

### **Особливості соматичного навчання людей різного віку (Каюн О.С.)**

Протягом усього життя людина постійно піддається впливу стресу, фізичних травм та веде малоактивний спосіб життя. Що в свою чергу викликає м'язові рефлекси та формує невірні рухові стереотипи. З часом та віком це погіршує роботу опорно- рухового апарату. Соматичне навчання має широкий спектр дії та розкриває людський потенціал, адже в основі лежить навчання руху і як цей рух використовувати для покращення психофізіологічного здоров'я.

В ході дослідження визначено особливості соматичного навчання та його вплив на фізіологічний стан людей зрілого та літнього віку.

Термін «somatics» або «соматичне навчання», включає в себе різні методи, та може бути охарактеризоване як соматичний підхід у роботі з тілом. До таких соматичних методів відносяться: Метод Фельденкрайза та Томаса Ханни. Одним з головних особливостей цих методів є підвищення усвідомлення свого тіла учнем за рахунок концентрація на русі. Обидва методи були названі на честь засновників, Моше Фельденкрайза та Томаса Ханни.

Метод Фельденкрайза виник раніше (Томас Ханна був учнем Фельденкрайза), є більш популярним, загалом в Європі, і має більшу кількість наукових досліджень щодо ефективності, ніж метод Томаса Ханни.

Під процесом усвідомлення тіла, мається на увазі загострення уваги на внутрішніх відчуттях. Усвідомлення тіла являє собою суб'єктивний аспект пропріоцепції ( отримання інформації щодо розтягнення, скорочення м'язів, положення тіла у просторі та різних частин відносно один одного) та

інтероцепції (отримання центральною нервовою системою подразнень від чутливих закінчень із внутрішнього середовища організму), яке може бути змінним за допомогою ментальних процесів, таких як інтерпретація, оцінка, спогади, переконання та включення уваги.

М.Е. Phuphanich, J. Droessler, L. Altman зауважують, що під час заняття учень має давати оцінку рухам та положенням тіла, та класифікувати для себе між вигідними (легкими) та несприятливими (напружуючими, що викликають біль). Тобто не механічно виконувати рух.

Соматичне навчання здійснюється за допомогою двох способів викладання: індивідуального та групового. Індивідуальне заняття називається “функціональна інтеграція” та використовується в методі Фельденкрайза та “клінічне соматичне навчання” у методі Томаса Ханни – обидва заняття передбачає виконання руху учня через рух практика, якій він створює за допомогою рук. Під час проведення групових занять, які ще називаються “пізнання через рух” практик використовує тільки вербальні команди, за допомогою яких учень виконує рух. Обидва способи викладання базуються на виконанні руху з наміром змінити звичайний паттерн руху. А також використовують однакові принципи дослідження сприйняття руху, якій виконується активно чи пасивно.

Метою рухів є відпрацювання нелінійного процесу відчуття різниці між двома та більшими варіантами виконання заявленої рухової задачі та визначення того, що може здаватися більш легким у виконанні, виконання з меншими зусиллями. В порівнянні з менш приємним сигналом зворотного зв'язку, тобто рухів які викликають біль чи дискомфорт.

Вітчизняні вчені Івасюк, І. П., & Поташнюк, І. В. використовували соматичне навчання за методом Томаса Ханни під час свого дослідження щодо комплексної реабілітації хворих при остеохондрозі хребта та довели його ефективність. В дослідженні брали участь 16 людей, віком від 32-67 років. Добровольці мали діагноз: остеохондроз поперекового та грудного відділу, больовий та м'язо - тонічний синдром. Контроль самопочуття здійснювався



методом анкетування. Питання були пов'язані з частотою виникнення больового синдрому та величини болю. Стан пацієнтів які використовували заняття за методом Томаса Ханни покращився на 26,2%, порівняно з основною групою, яка отримувала стандартне лікування, стан покращився на 8,7%. Окрім покращення фізичного стану, було відмічено покращення психоемоційного стану, що є сталими ознаками більш продуктивної роботи центральної нервової системи.

Зарубіжні вчені Connors, K. A., Galea, M. P., & Said, C. M. (2011) вивчали вплив соматичного навчання за методом Фельденкрайза на рівновагу та рухливість у людей літнього віку. Основна група складалась з 26 людей, середній вік яких був 75 років. Вони виконували серію занять за методом Фельденкрайза два рази на тиждень 10 тижнів. Контрольна група складалась з 37 добровольців, середній вік яких складав 76,5 років. В порівнянні з контрольною групою, основна група покращила свої показники з впевненості в балансі з конкретних видів діяльності, з швидкості ходьби та покращила свій час проходження тесту "4 шагів". Вчені зробили висновки, що заняття за методом Фельденкрайза покращують рівновагу та рухливість у людей похилого віку.

Вчені з Німеччини Brummer, M., Walach, H., & Schmidt, S. (2018), вивчаючи соматичне навчання зв методом Фельденкрайза, звертають увагу що метод має здатність розслабляти м'язи. Під час заняття та після виконання соматичних рухів площа контакту тіла з підлогою збільшується. В своєму дослідженні, вчені вперше вирішили це перевірити. Тридцять учасників приймали участь у експерименті. Вони отримали маніпуляції з тілом з обох сторін. Площа контакту тіла з позвехньою була задокументована за допомогою пристрою Xsensor-Measurement-System. Суб'єктивні відчуття оцінювались за методом самооцінки. За результатами дослідження суб'єктивні відчуття підтвердили фізичні виміри. Результати вперше демонструють, що соматичні рухи за методом Фельденкрайза зменшують тонус м'язів, що призводить до більш тісного контакту тіла з поверхнею.

Таким чином, на основі узагальнення представлених матеріалів досліджень низки кваліфікованих спеціалістів з'ясовано, що застосування соматичного

навчання за методом Фельденкрайза та Томаса Ханни мають істотний позитивний вплив на фізіологічний стан. Більшість досліджень за цими методами проводилась на людях літнього віку. Є актуальним та перспективи продовжувати дослідження з різними групами населення.

### **Кросфіт як фізкультурно-оздоровчий засіб фізичного розвитку (Чубко Р.Л.)**

Однією з найважливіших соціальних проблем сучасності є погіршення здоров'я населення. Дослідженнями вітчизняних науковців визначено збільшення кількості хворих з функціональними порушеннями діяльності серцево-судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату, органів зору, відхиленнями в нервово-психічній сфері та інших захворювань. Ускладнення ситуації спровоковано низкою тривалих кризових явищ, спричинених пандемією та війною.

У питанні покращення й підтримки здоров'я одна з провідних ролей належить спрямованості на здоровий спосіб життя за допомогою адекватних фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей людини. Оптимальна рухова активність є могутнім оздоровчо-профілактичним чинником, що підвищує функціональні можливості організму.

Сучасні тенденції розвитку фітнесу сприяють пошуку нових підходів до фізичного вдосконалення особистості і спонукають до врахування її потреб і інтересів. Одним з мотивуючих напрямків фітнесу фахова наукова спільнота розглядає кросфіт через природню варіативність рухів, швидко-силову спрямованість і потужний фізкультурно-оздоровчий ефект.

Сьогодні надає підстави констатувати, що заснована у 2000 році Грегом Гласманом та Лорен Дженай система фізичної підготовки кросфіт як брендowana методика фітнесу, підтверджує не тільки право на існування, але й дозволяє прогнозувати високий рівень зацікавлення широких верств населення у майбутньому. Сучасні підходи зареєстрованої торгової марки організації CrossFit ефективно підвищують рівень рухової активності людей, враховують

потреби і інтереси особистості, сприяють розвитку і удосконаленню фізичних якостей, значуще мотивують до здорового способу життя.

Основою системи кросфіт є високоінтенсивні та функціональні рухи, що постійно варіюються. Функціональні рухи є природними та ефективно використовуються людиною для зміни положень власного тіла та переміщення будь-яких предметів. Найважливішим аспектом функціональних рухів є те, що вони дозволяють переміщувати предмети із значною вагою на великі відстані та робити це швидко. Система вправ у кросфіті спрямована на підвищення рівня розвитку сили та витривалості організму, при виконанні вправ задіяні різні групи м'язів, використовуються групи аеробних вправ, гімнастичних вправ та вправ з обтяженням. В основу кросфіту включені вправи з важкої атлетики, гімнастики, аеробіки, гирьового спорту, стронгменів, велоспорту, веслування, легкої атлетики та інших видів спорту, що в свою чергу формує ефективні підходи до якісного фізичного і психологічного удосконалення.

Аналіз науково-методичної літератури, документальних матеріалів та інформації з мережі Інтернет дозволив встановити, що система тренувань кросфіт зайняла окрему нішу в рейтингу фітнес-програм, які реалізуються як у груповому, так і в персональному форматах.

Узагальнюючи думки дослідників з питань особливостей застосування кросфіту у фізкультурно-оздоровчих заняттях є підстави виокремити відносно молодість, як виду фітнесу, який встиг отримати широку популярність у всьому світі завдяки універсальності, унікальній індивідуальній масштабованості навантажень, низьким матеріальним витратам, необхідним для організації занять, можливість проводити заняття з підручним спортивним інвентарем на відкритих спортивних майданчиках, на базі тренажерних залів тощо.

Наукові дослідження фізкультурно-оздоровчих занять з кросфіту тільки набирають оберти та викликані великою кількістю накопиченого емпіричного досвіду, який існує наявна потреба систематизувати та науково обґрунтувати. Вагомим дослідницьким внеском стало вивчення питань використання елементів кросфіту в практиці фізичного виховання школярів та студентської

молоді, а також для підвищення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, що підкреслює доступність можливості застосування кросфіту і інтерес до нього різних вікових категорій.

Дослідженнями вчених, що опікуються питаннями кросфіту, виокремлено особливу користь застосування кросфіту у фізкультурно-оздоровчих заняттях через відповідні характеристики:

- індивідуальний підхід дозволяє врахування запитів конкретної особи на основі суб'єктивних показників;

- варіативність природних рухів сприяє поступовому опануванню вмінь та навичок без форсування і психологічного тиску;

- велика різноманітність фізичних вправ та висока інтенсивність їх виконання суттєво покращує здатність кожної конкретної особи, що займається кросфітом, виконувати більший об'єм роботи за той же самий час.

Бачення автора певною мірою підтверджують необхідність більш глибокого вивчення та дослідження такої системи фізичних вправ, як кросфіт, в тому числі їх впливу на організм людини, з метою широкого його застосування у фітнес клубах України для населення різних вікових груп.

Аналіз фахових думок, наведених вище, дозволяє підсумувати, що кросфіт доцільно розглядати як фізкультурно-оздоровчий засіб фізичного розвитку, який підходить практично для всіх вікових груп населення, та позитивно впливає на функціонування організму, посилює фізичну і психологічну складові повноцінного життя людини.

## **Висновок**

В контексті нашого дослідження під фітнес-технологіями ми розуміємо сукупність наукових засобів, методів, форм, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, який реалізується в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату на

основі вільного мотивованого вибору занять, інноваційних засобів, методів, організаційних форм, сучасного інвентаря і обладнання.

За результатами першого етапу дослідження ми дійшли висновку, що фітнес-технології можуть використовуватися у процесі фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти, закладах вищої освіти та в практиці підготовки спортсменів як у дитячо-юнацькому, так і у спорті вищих досягнень.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

В ході досліджень були використані наступні методи:

- Теоретичні (аналіз, синтез, моделювання, систематизація, узагальнення);
- Соціологічні (анкетування - вивчення мотивів та інтересів до занять різними видами рухової активності): методика О.О. Кареліна «Шкала оцінки потреби у досягненні» для визначення мотивації досягнення, прагнення до покращення своїх результатів; «Анкета для оцінки проблемних питань щодо організації і проведення уроків фізичної культури засобами футболу»; «Анкета для перевірки задоволеності учнями проведенням уроків фізичної культури під час дистанційного навчання»;
  - Психологічні: оцінка рівнів тривожності за тестом Філіпса; оцінка ціннісних орієнтацій студентів за методикою Рокича; дослідження індивідуального профілю фізичного «Я» за методикою Є.М. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку»;
- Антропометричні (вимір довжини та маси тіла, охватних розмірів, розрахунок індексів маси тіла, індексів фізичного розвитку);
- Фізіологічні (вимір частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, життєвої ємності легень, визначення адаптаційного потенціалу за методикою Р.М. Баєвського, розрахунок індексу Робінсона, життєвого та силового індексу);
  - Функціональні проби (проба Руф'є, ортостатична проба);
  - Метод визначення фізичного здоров'я (методика Г.Л.Апанасенка);
  - Педагогічні методи (спостереження, експеримент): рухові тести для оцінки рівня розвитку рухових якостей (сили, гнучкості, витривалості, швидкісних та координаційних здібностей);
  - Біомеханічні методи (оптичні, відеозйомка);
  - Методи статистичної обробки даних (розрахунок середніх значень, стандартного відхилення, коефіцієнту варіації, медіани).

### **РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ У РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

#### **3.1. Формування мотивації досягнення успіху учнів старшого шкільного віку у процесі фізичного виховання (Головач І.І., Ясько Л.В.)**

В результаті дослідження було визначено особливості формування мотивації досягнення успіху учнів старших класів у процесі фізичного виховання. У дослідженні приймали участь учні старшокласники (n=45) 24 хлопця та 21 дівчат ЗОШ № 62 м. Києва.

Дослідження стану проблеми у шкільній практиці свідчить, що у школярів старших класів є певні перепони щодо формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою, а також формуванню мотивації досягнення успіху.

Нами було проведено опитування школярів старших класів за методикою О.О.Кареліна «Шкала оцінки потреби у досягненні» для визначення мотивації досягнення, прагнення до покращення своїх результатів. За методикою виділяють три рівні мотивації: низький, середній та високий.

За аналізом відповідей респондентів, ми констатуємо наступне. Що 71% хлопців вважають, що успіх у житті залежить не від дій самої людини, а від щасливого випадку. З цим згодні і дівчата, 61% відповідей «так». Позитивну відповідь дали 50% хлопців та 33% дівчат на запитання про втрату сенсу життя після втрати роботи, що подобається. Кінцевий результат важливіший за сам процес виконання справи у 52 % дівчат і 62 % хлопців. 40 % дівчат та 75 % хлопців вважають, що люди більше страдають від невдач на роботі, чим у взаєминах з родичами.

На запитання проте, що більшість людей живуть у мріях про далекі цілі, чим сьогодні позитивно відповіли 38 % дівчат та 58 % хлопців. Також зацікавив той факт що, в 38 % дівчат та 50 % хлопців вважають що в їх житті більше успіхів, ніж невдач. А 76 % дівчат та 66 % хлопців взагалі більше вітають

емоційних людей ніж діяльних, що може свідчити про їх ще не зрілий вік.

Також, 52 % дівчат та 50 % хлопців навіть в простій роботі намагаються щось вдосконалити, покращити. На мою думку, це свідчить про їх творчий підхід до процесу виконання будь-якої роботи. І навпаки насторожило те, що 61 % дівчат і в два рази менше хлопців – 37 % захоплені думками про успіх і тому забувають про техніку безпеки. На це потрібно звернути особливу увагу при організації і проведенні уроків фізичної культури в школі, адже це може призвести до травматизму на уроках. Тому це є додатковим аргументом того, що у старших класах на уроках фізичної культури мають працювати два вчителя на один клас.

Також 47% дівчат і 66% хлопців думають, що їх близькі вважають їх лінивими. 70% дівчат та 33% хлопців вважають, що в їх невдачах винні обставини, а не вони самі. Саме це свідчить про те, що дівчата менш відповідальні в старшому шкільному віці, ніж хлопці. 71% дівчат та 54% хлопців впевнені, що вони не мають будь-яких здібностей, але терплячі. 42% дівчат та 70% хлопців вважають, що їх батьки занадто багато контролювали їх. 47% дівчат впевнені, що саме лінь, а не сумніви змушують їх відмовлятися від своїх намірів, щодо хлопців – 66%.

52% дівчат вважають себе впевненими в собі людьми, щодо хлопців, ситуація трохи гірше. Лише 33% вважають себе впевненими в собі. Тобто, для підвищення самооцінки школярів необхідно створити такі умови, у яких учні могли б себе проявити з кращої сторони і реалізувати свої здібності. На мою думку, можна використовувати такі засоби як спортивні свята, конкурси, вікторини, походи вихідного дня, екологічні стежки... Також було з'ясовано, що 52% та 58% дівчат та хлопців (відповідно) готові ризикувати для досягнення успіху, навіть якщо шанси на вдачу малі. 66% дівчат вважають себе старанними людьми, щодо хлопців – 62%.

Викликав насторожу той факт, що 61% дівчат та 58% хлопців вважають що їх енергія збільшується. 57% та 58% дівчат та хлопців (відповідно) більше люблять щось оригінальне, яскраве, ніж буденне. Такий мотив доцільно



розвивати через процес загальної фізичної підготовки учнів.

Особисто здивував той факт, що в 38% дівчат та 66% хлопців впевнені у тому, що їх близькі родичі зазвичай не підтримують їх плани та інтереси. 57% дівчат та 66% хлопців вважають, що для їх і життя та праці потрібно менше ресурсів ніж для їх товаришів. Також було встановлено, що 52% дівчат та 66% хлопців вважають, що впертості в них більше ніж можливостей. Однією з головних причин такого становища є відсутність у старшій загальноосвітній школі комплексної роботи з формування мотивації до занять фізичною культурою в силу відсутності методичних підходів.

На рис. 3.1 показано відсоткове співвідношення низького рівня (21 хлопець) та середнього рівня (3 хлопці) мотивації досягнення.

У дівчат представлені результати опитування у відсотковому співвідношенні: низький рівень мотивації мають 19 дівчат (90,47 %) і середній рівень мотивації мають 2 дівчат (9,52 %), n=21.



**Рис.3.1. Результати анкетування рівня мотивації досягнення хлопців старших класів (n=24)**

Завдяки отриманим відповідям респондентів опитування, ми змогли прийти до висновку, що у більшості дівчат і хлопців старших класів за кількістю набраний балів, рівень мотивації досягнення успіху низький 90,4 % і 87,5 % відповідно.

Існуючі проблеми в суспільств впливають і на фізичний розвиток учнів у загальноосвітній школі. А також, недолік інформації про свій стан здоров'я, екологію довкілля, неадекватна самооцінка учнів і не достатньо дружні стосунки з родиною ведуть до формування низької мотивації до занять у школярів

старших класів.

На формування мотивацій школярів 10 - 11 класів до занять фізичною культурою впливають різноманітні чинники. Їх спектр включає педагогічні, комунікативні, особистісні та соціально-економічні чинники.

За результатами нашого опитування, ми змогли прийти до висновку, що у більшості дівчат і хлопців рівень мотивації досягнення низький – кількість отриманих балів нижче 11. Високого рівня мотивації досягнення у респондентів не виявлено. Середній рівень мотивації досягнення мали 12,5 % хлопців та 9,52 % дівчат. Перспективи подальших досліджень направлені на підвищення рівня мотивації школярів старших класів. Для цього необхідно формувати у них систему цінностей, яка дасть їм змогу впоратися з труднощами щодо навчання, спілкування з однолітками та батьками, вибору майбутньої професії, збереженню здоров'я та іншими питаннями, в яких мають розумітися учні старшого шкільного віку.

### **3.2. Мотивація учнів середніх та старших класів до занять фізичною культурою (Ясько Л.В., Байдак І.А.)**

На сьогоднішній день фізичне виховання учнів має низку проблем, однією з яких є низький рівень мотивації школярів до виконання фізичних вправ.

Дослідження проводилось у формі анкетування. В опитуванні прийняли участь 255 школярів, серед яких 204 учні середніх класів та 51 учень старших класів.

В процесі проведеного опитування проаналізовано причини, за яких школярі відвідують уроки фізичної культури. Встановлено, що 56,9% усіх опитаних учнів відповіли, що вважають виконання фізичних вправ корисним для здоров'я. При цьому 29,8% опитаних серед інших причин також зазначають необхідність отримати оцінку з дисципліни «Фізична культура», 32,5% учнів прагнуть поліпшити свою фігуру, а 34,1% – розвинути свої фізичні якості. 36,9% учнів також зазначають, що їм подобається виконувати фізичні вправи, а 5,5%

опитаних однією з причин для відвідування занять зазначили те, що фізичним вихованням займатись модно.

Надалі ми розподілили опитаних учнів на дві групи – учні середніх класів та учні старших класів та порівняли результати опитувань (рис.3.2).

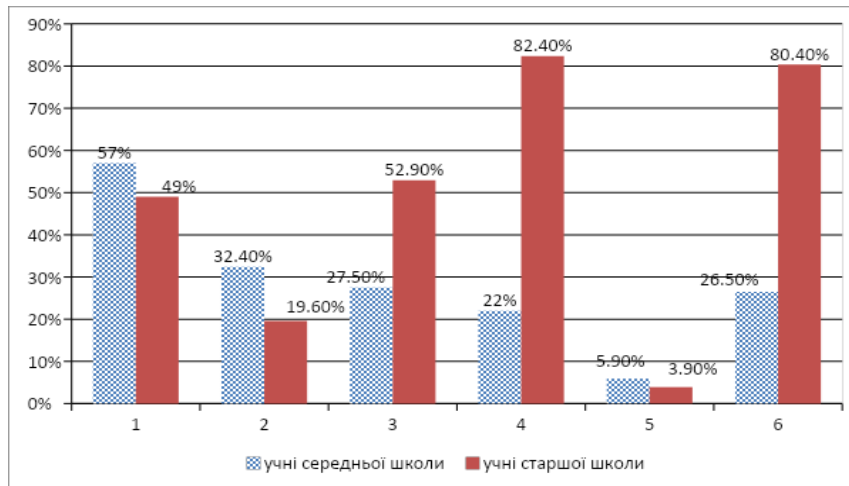


Рис. 3.2. Показники відповідей учнів середніх та старших класів на питання «Позначте причини, за яких Ви відвідуєте уроки фізичної культури (1-виконувати фізичні вправи корисно для здоров'я; 2 - необхідно отримати оцінку з дисципліни «Фізична культура»; 3- бажання покращити свою статуру; 4- бажання розвивати фізичні якості; 5- займатися фізичним вихованням модно; 6- подобається виконувати фізичні вправи)

Як видно з поданих результатів, серед причин, які спонукають учнів середніх класів до занять фізичною культурою найбільш вагомими є бажання отримати користь для здоров'я та необхідність отримати оцінку з дисципліни «Фізична культура». Звертає на себе увагу той факт, що для учнів старших класів зазначені причини втрачають свою пріоритетність, а найбільш вагомими є бажання розвивати фізичні якості, інтерес до фізичних вправ та бажання покращити свою фігуру.

Аналізуючи відповіді учнів на питання «Чи подобаються Вам уроки з фізичної культури?» встановлено, що серед усіх опитаних учнів 83,1%

відповідають «Так». Порівнюючи відповіді школярів середніх та старших класів, бачимо, що кількість таких, яким подобаються заняття зменшується у старшій школі – 73%, в той час як в середній школі таких дітей – 85,8%.

Аналізуючи причини, за яких школярам не подобаються уроки фізичної культури, встановлено, що серед учнів середніх класів найбільша кількість відповідей є «не подобається вчитель» – 69%. Серед учнів старших класів найбільш ваговою причиною є занадто високе навантаження – 42,8% усіх відповідей.

Встановлено, що серед фізичних вправ, які застосовуються на уроках фізичної культури, учні середніх та старших класів однаково надають перевагу спортивним іграм (рис. 3.3). Але серед учнів середніх класів, в порівнянні зі старшими, багато більша кількість тих, яким подобаються силові вправи – 30,8% та 3,9% відповідно. Також значній кількості учнів середніх класів – 20,5% подобається виконувати фізичні вправи незалежно від їх спрямованості та форми.

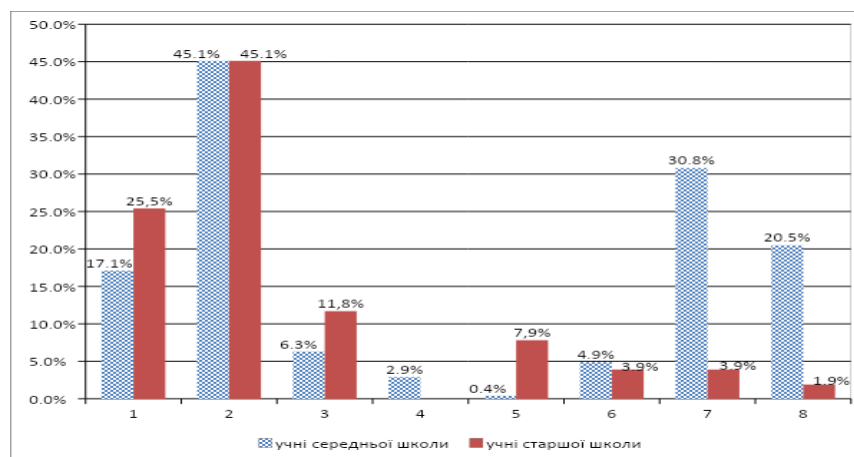


Рис. 3.3. Показники відповідей учнів середніх та старших класів на питання «Які фізичні вправи на уроках фізичної культури подобаються Вам найбільше?» (1- вправи гімнастики; 2 - спортивні ігри; 3 - бігові вправи; 4 – стрибки; 5- метання м'яча; 6 – естафети; 7 - силові вправи; 8 - всі вправи однаково подобаються)

В ході досліджень виявлено, що шкільний заклад у повному обсязі забезпечує організацію фізичного виховання школярів, пропонуючи їм, окрім обов'язкових уроків фізичної культури, додаткові різноманітні заняття у вигляді спортивних змагань з різних видів спорту, конкурсів та фізкультурних свят з використанням засобів фізичного виховання.

Ми з'ясували, чи зацікавлені учні школи до прийняття участі у запропонованих заходах. Встановлено, що 33,3% учнів середньої школи та 55% учнів старшої школи приймають участь у заходах.

При цьому звертає на себе увагу те велика кількість учнів, які не вмотивовані до участі – 66,7% та 45% учнів середніх та старших класів відповідно, пояснюючи це не лише відсутністю інтересу (23,5% учнів середніх класів та 56,5% учнів старших класів), але й тим, що їм не пропонують брати участі (27,2% учнів середніх класів та 8,7% учнів старших класів).

Як відомо, до суттєвих факторів, які впливають на мотивацію дітей та підлітків до занять фізичними вправами є приклад батьків. Ми вважаємо, що з цією метою у закладах середньої освіти необхідно створювати умови для проведення сімейних фізкультурно-оздоровчих заходів та тематичних зустрічей учнів з батьками, які досягли успіхів у спортивній діяльності. В ході наших досліджень встановлено, що значна кількість опитаних учнів (48,3% середніх класів та 51,7% старших класів) були би не проти приймати участь у сімейних фізкультурно-спортивних заходах разом з членами своєї сім'ї.

В ході подальших досліджень нами з'ясовано, які види рухової діяльності школярам подобаються найбільше, що, на наш погляд, необхідно враховувати під час планування гурткової роботи. Отримані результати представлені на рис. 3.4.

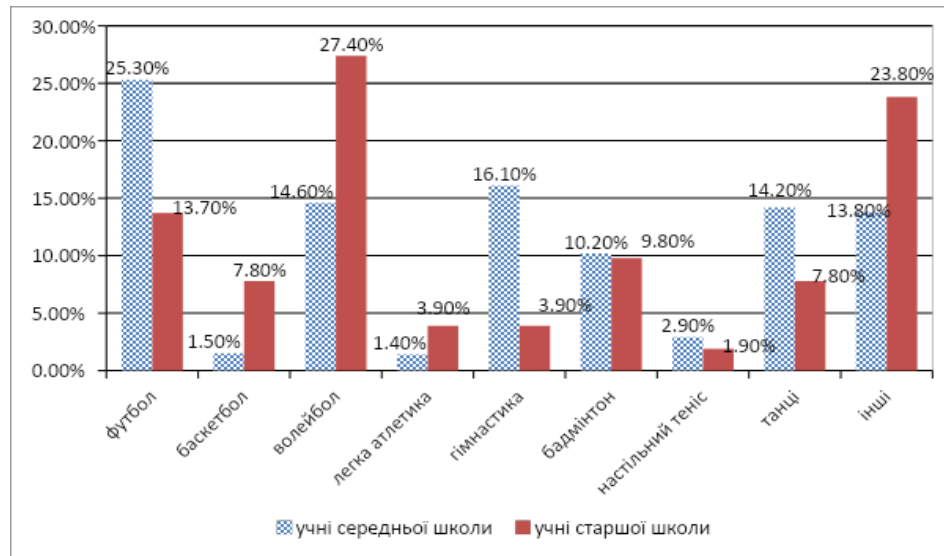


Рис. 3.4. Показники відповідей учнів середніх та старших класів на питання «Які види спорту Вам подобаються найбільше?»

Як видно з представлених результатів, найбільш популярними видами спорту серед опитаних школярів є ігрові види. При цьому, більшість учнів середнього шкільного віку надають перевагу футболу (25,3% відповідей), а учнів старшого шкільного віку – волейболу (27,4% відповідей).

Далі нам було цікавим виявити думку респондентів стосовно факторів впливу на їх бажання займатися фізичною культурою. Встановлено, що найбільшого впливу на формування інтересу до фізичної культури для учнів середнього шкільного віку мають батьки, друзі та вчитель фізичної культури (31,3%, 24,8% та 22,1% відповідей відповідно). Для учнів старших класів найбільш вагомим фактором є Інтернет та батьки – 47,1% та 19,6% відповідно, але й важливе значення має і вплив вчителя фізичної культури – 13,7% відповідей.

Завершуючи опитування, ми проаналізували популярність професії серед школярів та з'ясували, чи хотіли би учні пов'язати свою майбутню професійну діяльність з фізичною культурою та спортом. Встановлено, що серед бажаючих працювати в галузі фізичної культури і спорту, найбільша кількість опитаних обирають професію тренера з виду спорту – 17,6% учнів середньої школи та 7,8%

учнів старшої школи. При цьому найменша кількість опитаних обирають професію вчителя фізичної культури. Також звертає на себе увагу той факт, що 71,3% учнів середньої школи та 82,5% учнів старшої школи бажання працювати у сфері фізичної культури та спорту не виявляють. На наш погляд, зазначене свідчить про необхідність популяризації спеціальності фізична культура і спорт, що є важливим саме у закладах середньої освіти.

Аналізуючи представлені результати, ми вважаємо, що вчителю фізичної культури для підвищення мотивації учнів до занять необхідно не лише використовувати сучасні та різноманітні технології для вирішення завдань уроку, а також необхідно і розвивати творчий потенціал учнів. При цьому, не втрачає актуальності і вживання ігрових технологій з врахуванням вікових особливостей учнів. Ігрова технологія є унікальною формою вчення, яка дозволяє зробити звичайний урок цікавим і захоплюючим.

На наш погляд, значно підвищити залученість школярів до занять фізичним вихованням може врахування їх бажань до занять в секціях за видами спорту та створення умов для реалізації цих бажань – гуртків позакласної роботи за конкретними видами рухової діяльності. Саме тому, ми пропонуємо ввести обов'язкове щорічне опитування учнів щодо бажання відвідувати секції та за якою спрямованістю.

Пріоритетними напрямками формування позитивної мотивації школярів до занять фізичними вправами є популяризація галузі фізичного виховання та спорту, висока професійна підготовка вчителів фізичної культури та ефективна організація фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів у школі.

### **3.3. Мотивація школярів до занять з елементами тхеквондо**

**(Ясько Л.В., Сова В.М.)**

На сьогоднішній день у шкільному освітньому процесі українських школярів є найбільш популярними та досі переважають традиційні олімпійські види спорту: футбол, волейбол, легка атлетика, плавання, гімнастика тощо. При

цьому одним з перспективних напрямів позашкільного дозвілля молодших школярів є сучасне тхеквондо – вид спорту, який не лише відволікає дітей від шкідливих звичок та підвищує рівень їх рухової активності, але й стає частиною їх світогляду. У цьому контексті особливої уваги, на нашу думку, потребує більш активне використання тхеквондо в процесі реалізації шкільної програми фізичної культури.

Мета дослідження: виявлення мотиваційних чинників дітей шкільного віку до занять тхеквондо. У дослідженні було використано 4 різновиди анкет, у яких зроблено акцент на виявленні чинників мотивації до занять тхеквондо, зокрема: для школярів, які не займаються тхеквондо; для дітей, котрі займаються в секції тхевондо; для тренерів з тхеквондо; для батьків, діти яких займаються у секції тхеквондо.

В ході опитування школярів, які не займаються тхеквондо, встановлено, що 33,3% опитуваних не займалися жодним видом спорту; решта – 66,8% зазначили, що відвідували різні спортивні секції, серед них 16,7% займались тхеквондо.

Аналізуючи причини, за яких учням подобається тхеквондо встановлено, що більшість опитаних обирають варіант відповідей: «тхеквондо розвиває силу» та «вид спорту популярний» - 83,3%, також значна частина респондентів обрали варіанти «формується характер» та «багато знайомих займаються тхеквондо» - 50%, та лише 16,7 % опитуваних відповіли, що «не подобається» цей вид спорту. При цьому відповіді на питання «Чи маєте Ви бажання займатися тхеквондо?», свідчать про те, що 42,8 % опитаних відповіли позитивно та 28,6% можливо згодом спробують себе в цьому виді спорту.

Опитуючи школярів, які займаються у секції тхеквондо (40% займаються більше трьох років), встановлено, що більшості опитуваних подобається те, що цей вид спорту розвиває силу (75%) їх друзі займаються тхеквондо (62,5%), 50% респондентів також зазначили, що їм подобається цей вид єдиноборств, бо він є популярним та формує характер і вчить захищатись. При цьому стимулом для активних занять тхеквондо для 62,5% опитаних є те, що учням подобається,



що вони розвиваються швидше за своїх однолітків, також вагомого значення має атмосфера дружньої команди та похвала від тренера та гордість батьків.

Аналізуючи причини, які можуть негативно вплинути на бажання школярів продовжувати тренувальні заняття, встановлено, що 66,7% не мають причин перестати займатись тхеквондо, 33,3% зазначили можливою причиною необхідність терпіти біль під час тренувань, для 16,7% опитаних причиною припинити заняття з тхеквондо може бути те, що вид спорту травматичний. При цьому 50% респондентів зазначили, що причиною задуматись про припинення занять у секції є поразки на змаганнях.

Встановлено, що найбільший спонукальний вплив на бажання школярів займатись тхеквондо має тренер (60% опитаних учнів). Також суттєвим фактором є вплив друзів, які займаються – 20%, само мотивація – 15% та вплив батьків – 5%).

Аналізуючи відповідь на питання: «Як Ви вважаєте, чому ваші знайомі не займаються тхеквондо?», більшість відповідей пов'язані з тим, що знайомі невпевнені в своїх силах (75%), інші через матеріальні проблеми (50%), брак часу (37,5%), та незацікавленість в цьому виді спорту (25%).

В ході анкетного опитування тренерів з тхеквондо встановлено, що на питання: «Які з наведених програм діти виконують з зацікавленістю?» 100% респондентів зазначили, що дітям подобаються спаринги та 80% відмітили загальнорозвиваючі вправи. Як видно з наведених результатів, високу зацікавленість учнів у виконанні тулей та спецтехніка відмічають 40% та 20% тренерів відповідно.

Щодо виявлення впливу поразки на змаганнях на мотивацію учнів до занять з тхеквондо, встановлено, що більша кількість опитуваних (80%) вважають, що рівень зацікавленості до занять після поразки на змаганнях помітно знижується.

Надалі нас цікавило, як тренери підвищують мотивацію спортсменів до подальших занять після поразки на змаганнях. Встановлено, що всі опитані тренери (100%) вважають, що найбільш ефективними є індивідуальні

роз'яснювальні бесіди, також значна кількість тренерів (80%) підбадьорює спортсменів разом із командою 40% респондентів зазначає, що потрібно проводити бесіди з батьками.

Аналізуючи відповіді на питання «Чому, на Вашу думку, більшість дітей не займається тхеквондо?», встановлено, що найбільш вагомими причинами є відсутність вільного часу та друзів, які б займались (80%) та відсутність інтересу (40%). Серед інших причин є матеріально-технічні та незручне місце розташування секції – 20% відповідей.

Опрацювання результатів анкетування батьків, діти яких займаються в секції тхеквондо, виявило наступне: 1) у більшості батьків (75%) є досвід занять спортом; 2) всі опитані батьки (100%) вважають, що заняття в секції тхеквондо сприяють гармонійному розвитку дитини; 3) діти виконують з більшою зацікавленістю туль і спаринг (80%); 4) більшість батьків (90%) зазначили зниження рівня зацікавленості до занять у дитини після поразки на змаганнях; 5) 75 % батьків підбадьорюють дітей та мотивують до занять; 6) 85% батьків надають перевагу тренерам, що є спеціалістами у своїй сфері та виділяють цей фактор як найвагоміший серед інших при виборі секції; 7) батькам подобається заняття дітей тхеквондо тому, що цей вид спорту сприяє гармонійному розвитку та розвиває рухові та морально-вольові якості (70 %); 8) більшість батьків (80%) спілкуються між собою, обмінюючись досвідом щодо способів підвищення рівня зацікавленості до занять у дітей.

На наш погляд, результати проведених досліджень можуть свідчити про необхідність популяризації тхеквондо та більш широкого та ефективного впровадження його засобів в практику фізичного виховання школярів.

### **3.4. Оцінка рівня мотивації учнів до занять футболом на уроках фізичної культури (Сушко Р.О., Ярошовець О.І.)**

З метою визначення проблем і наукового пошуку шляхів їх вирішення проведено дослідження, що сприяло оцінці рівня мотивації учнів до занять

футболом на уроках фізичної культури, вивченню можливостей матеріально-технічної бази шкіл, в яких працюють опитані вчителі фізичної культури та відношенню вчителів фізичної культури до змісту навчальної програми, навчального процесу і думок щодо вдосконалення освітнього процесу. За допомогою сформованої гугл форми «Анкета для оцінки проблемних питань щодо організації і проведення уроків фізичної культури засобами футболу», що містить 27 питань, організовано анкетування 28-ми вчителів фізичної культури з 28-ми загальноосвітніх шкіл м. Києва, Київської та Житомирської області, що виявило їх ставлення до навчального процесу та особливості його організації.

Одне з питань полягало у визначенні зацікавленості дітей у вивченні варіативного модулю «Футбол», складалося лише з двох відповідей. Результати опитуваннями були прогнозованими – 92,9 % респондентів вказали, що діти проявляють зацікавленість, очевидно, що більшості учнів подобається футбол, що є високим показником для подальшої ефективної роботи зі школярами.

Важливо з'ясувати складність програми для учнів середнього шкільного віку у засвоєнні техніко-тактичних дій в футболі. Відносно низький відсоток вчителів вказав, що сучасний рівень підготовки з огляду на координацію учнів, передбачає складнощі, близько 7 %, проте майже 93 % респондентів зазначали, що сучасна програма не є складною і загалом діти швидко засвоюють техніко-тактичні прийоми гри.

З'ясовано думки респондентів стосовно опанування техніко-тактичними навичками гри в футбол раніше 5 класу, де цілковитою більшістю – 96,4 % опитаних було обрано варіант про вивчення модулю «Футбол» в молодшій школі, адже це допоможе краще і швидше розвивати учнів в цьому напрямку. Меншість опитаних 3,6 % вважає, що не слід починати раніше 5 класу, адже в 1-4 класі існують вправи на опанування техніки володіння великого м'яча і цього достатньо.

Доцільним виявилось визначення відповіді на питання «чого бракує школярам, щоб досягти відповідної віку техніко-тактичної майстерності?». Переважна більшість опитаних вчителів, 75 %, визнали, що бракує саме

кваліфікованого вчителя фізичної культури, адже саме від наставника більшою мірою залежать результати учнів, недостатньо мотивації обрали – 14,3 %, особливості фізіологічної складової – 10,7 %, погані звички жоден із респондентів не обрав – 0 %.

Досліджено питання порівняння техніко-тактичної підготовки українських школярів з однолітками з країн Європи, що також дає оцінку системі організації і проведення занять з фізичної культури, адже рівень підготовки є основним показником її відповідності. Із чотирьох варіантів відповідей найбільше респондентів (75 %) погодились, що рівень підготовки школярів з країн Європи вищий, ніж українських. 3,6 % зазначили, що повністю не погоджуються з цим твердженням.

Опитувані вчителі вважають, що найважчим технічним прийомом для засвоєння є удар м'яча по воротах – 46,4 %, дійсно, адже цей прийом потребує значної координації рухів. На другому місці за складністю опинився прийом м'яча – 39,3 %, що теж є одним з найскладніших у футболі, саме за технікою прийому м'яча визначають рівень технічної майстерності гравця. На думку респондентів ведення м'яча не є надто складним для вивчення – 10,7 %, а опанування техніки передачі м'яча є найпростішим серед всього перерахованого – 3,6 %.

Важливе місце у анкетуванні посіло питання виявлення кількісного показника часу на уроках фізичної культури, який вчителі відводять на ігрові футбольні вправи. Більше 15 хвилин на ігрові вправи надали – 7,1 % опитаних, близько 15 хвилин – переважна більшість 57,1 %, близько 10 хвилин – 35,7 % і менше 10 хвилин не зазначив ніхто. Існує необхідність ігрової практики засобами футболу для утримання інтересу школярів і можливості закріплення техніко-тактичних прийомів у змагальних вправах та у ході реального часу гри.

Обґрунтованим стало питання, що з'ясувало «чи приділяють увагу теоретичній підготовці на уроці фізичної культури у варіативному модулі «Футбол» через безпосередній вплив на якість засвоєння техніко-тактичного матеріалу. Результати розділилися майже порівну, проте незначна більшість –

53,6 % не приділяє увагу теоретичній підготовці і застосовує лише практичну роботу, 46,4 %, приділяють увагу і вважають, що теорія є важливою складовою процесу підготовки у футболі.

Питанням «Чи достатньо розвинена матеріальна база в школах, де Вам доводилося працювати?» виявлено загальний стан розвитку матеріально-технічної бази для занять фізичною культурою. Відповідність інвентарю і обладнання з бажанням збільшення зазначили 21,4 % респондентів, «всього достатньо» – 39,3 % вчителів, про брак м'ячів наголосило – 28,6 %, а про брак елементарного – 10,7 %. Доцільно узагальнити, що негативний стан матеріально-технічної бази суттєво впливає на зацікавленість та мотивацію учнів до відпрацювання техніко-тактичних прийомів і унеможлиблює повноцінне проведення уроку засобами футболу.

Ще одне питання анкети сформовано уточнити реальну можливість відкриття секції футболу у школі та набрати групу учнів з 20 осіб приблизно одного віку, що допомогло визначити рівень мотивації учнів до занять футболом у спортивній секції, яку відкриває їх вчитель фізкультури. Більшість опитаних (71,4%) відповіли, що набрали б групу з 20 дітей, але б довелося їх додатково мотивувати, біля 29 % впевнено стверджують, що набрали б групу, адже багато учнів проявляють ініціативу займатися, жоден з респондентів не відповів, що взагалі не набрав би групу. Очевидно, що рівень мотивації учнів на досить високому рівні та потребує створення умов.

У підсумку доцільно представити пропозиції відкритого питання стосовно можливостей підвищення рівня техніко-тактичної підготовки школярів (за рахунок чого це можливо) дозволив виявити небайдуже ставлення вчителів до проблем проведення уроків фізкультури у варіативному модулі футбол. Їх широкий спектр відповідей свідчить про взаємозв'язок у підходах до навчання і організації освітнього процесу на уроках фізкультури. Надано пропозиції стосовно якісної взаємодії і зворотного зв'язку, потреби у вивченні нових методик, інноваційних підходів, підвищення кваліфікації, збільшення кількості годин уроків на тиждень, взаємодії з науковцями, покращення інвентарю,

необхідності зацікавлювати і мотивувати.

### **3.5. Мотивація учнів до уроків фізичної культури під час дистанційного навчання (Сушко Р.О., Шаповалов М.)**

За допомогою проведеного анкетування визначено особливості роботи фахівців під час дистанційного навчання, проаналізовано методи та засоби, що застосовувалися, узагальнено ставлення основних учасників освітнього процесу і їх досвід, отриманий в умовах пандемії коронавірусу COVID-19.

Контингент дослідження: 95 учнів різних шкіл міст Києва і Білої Церкви надали власну суб'єктивну оцінку їх дистанційному навчанню та висловили пропозиції щодо покращення освітнього процесу.

Організація дослідження: охарактеризовано сучасний стан освітнього процесу на уроках фізичної культури у закладах середньої освіти, за допомогою анкетування за сформованою google-формою «Анкета для перевірки задоволеності учнями проведенням уроків фізичної культури під час дистанційного навчання» (<https://forms.gle/mT5h39yhB5iMijxo8>) з'ясовано переваги та слабкі сторони дистанційного навчання на уроках фізичної культури, що проведені в умовах карантинних обмежень. 20 питань анкети містили чотири відповідні блоки:

- стосовно особистості учня (5 питань);
- стосовно особистості вчителя (5 питань);
- стосовно організації навчання(5 питань);
- стосовно якості навчання, викладання та сприйняття (5 питань).

Окрім зазначених блоків, запропоновано відкрите питання для визначення можливих форм покращення викладання на думку респондентів, які стали безпосередніми учасниками дистанційного освітнього процесу під час вимушених коректив на дистанційних уроках фізичної культури, внесених пандемією.

Перше питання анкети стосовно відчуття учня «повноцінним учасником

навчального процесу на уроках фізичної культури під час дистанційного навчання» дозволило з'ясувати, що лише близько 22 % школярів активно співпрацюють з вчителем в умовах, що склалися. 27 % – схильні вважати, що скоріше залучені у процес, проте учні, що зазначили відповіді «категорично ні, скоріше ні і важко відповісти» складають загалом більшість. Якщо учень не відчуває задоволення від роботи на уроках фізкультури, на вирішення завдань оздоровчої, виховної і навчальної спрямованості на високому рівні підстави розраховувати відсутні.

У другому питанні анкети розкривається сутність мотивації та відповідальності учнів до уроків фізичної культури під час дистанційного навчання у порівнянні з заняттями у спортивній залі. Відповіді дозволили з'ясувати, що близько 15 % учнів абсолютно з відповідальністю ставляться до проведення уроків дистанційно. 22 % школярів вважають, що все ж вони мають ту саму відповідальність і мотивацію до уроків дистанційно, як і під час очних занять. Важливо, що більшість зазначили відповідями відмову, показавши низький рівень позитивних показників.

Третє питання мало зміст «чи відчувають діти ефект від проведених занять» і у відповідях є певна широка лінія розмежування, адже близько 45 % учнів або абсолютно точно відчули, або вважають, що відчули ефект від занять фізичною культурою під час дистанційного навчання, а інші 45 % навпаки, що в таких уроках немає сенсу, й лише близько 10 % не змогли визначитись. Відповіді на це питання підкреслюють можливість ефекту від занять лише при повній мотивації та взаємній відповідальності.

У четвертому питанні розглянуто свідоме ставлення учнів до уроків фізичної культури під час дистанційного навчання. Відповіді «абсолютно так, скоріше так» показали близько 46 % опитаних, що в першу чергу є невеликою різницею з негативним результатом і свідчить, що фактично лише кожен 2-гий з опитаних учнів свідомий у навчанні під час дистанційних уроків. Близько 54 % школярів відповіли негативно, що розкриває неефективну сутність сучасного дистанційного навчання.

П'яте питання визначило особливості власної потреби учнів в уроках фізичної культури під час вимушеного карантину. З'ясовано, що лише 40 % респондентів вважають їх потрібними, а близько 60 % у різних формах спростували їх важливість, що свідчить про формальність і отриманий негативний досвід (рис.3.5).

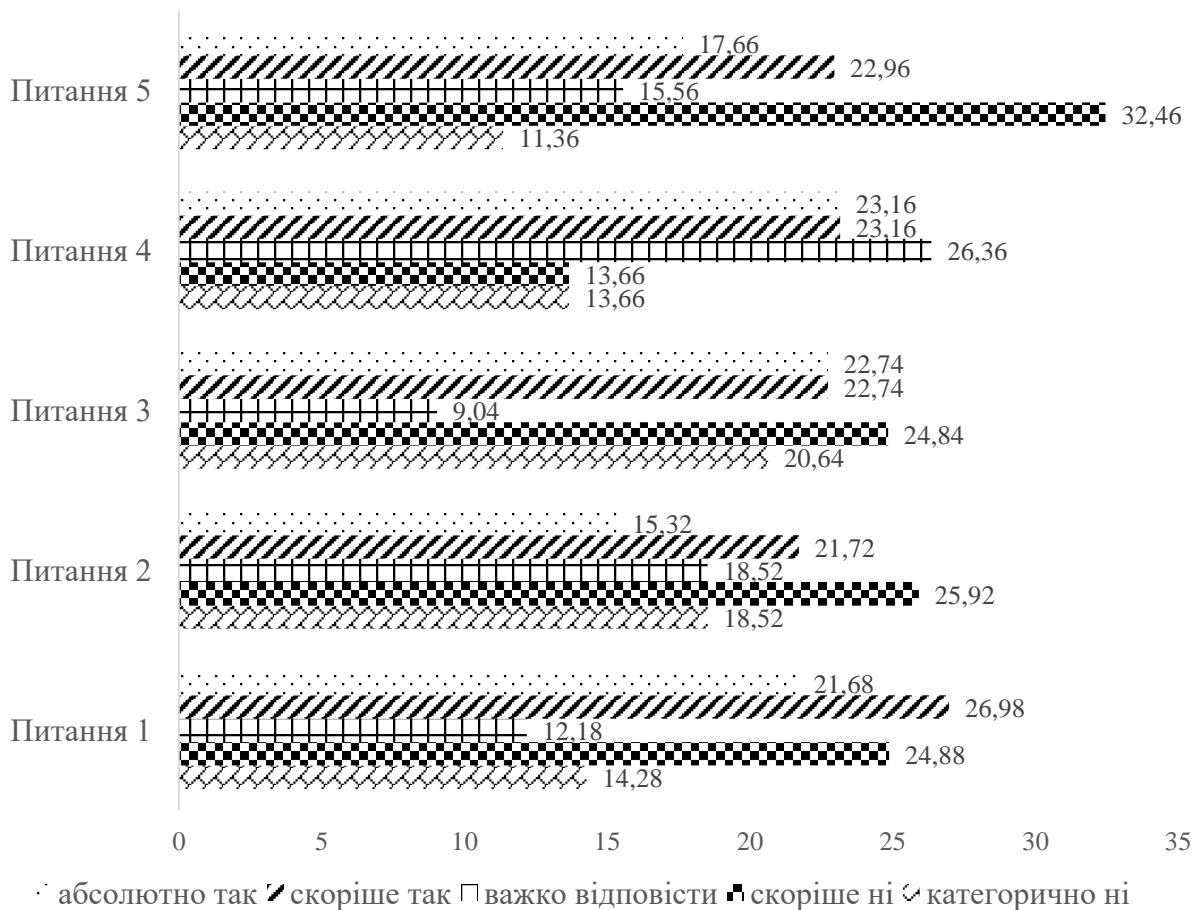


Рис. 3.5. Графічне представлення результатів блоку 1 стосовно особистості учня, %

Шосте питання про «високий рівень відповідальності вчителя під час проведення уроків фізичної культури в дистанційному форматі» відкрило блок питань «стосовно особистості вчителя». З'ясовано, що близько 41 % школярів оцінили як «високий рівень відповідальності» роботу вчителя, а 59 % учнів відповіли «категорично ні, скоріше ні, важко відповісти». Більшість зазначили байдужість вчителя до проведення уроків фізичної культури, а отже заняття такого формату не приносять результату, а це призводить до зниження



відповідальності учнів у ставленні до навчання і власного здоров'я.

У сьомому питанні визначено думку школярів стосовно доцільності проводити уроки фізичної культури під час дистанційного навчання, якщо у вчителя відсутні достатні навички комп'ютерної грамотності. Відповіді «абсолютно так, скоріше так» надали близько 45 % респондентів і цей результат є позитивним, адже учні вважають важливими уроки фізичної культури у будь-якому форматі. Проте, більшість школярів близько 55 %, оцінивши ситуацію негативно, продемонстрували вимогу до вчителя відповідну сучасним тенденціям розвитку школи, необхідності вдосконалення у напрямку комп'ютерних технологій і запиту до підвищення кваліфікації вчителів.

Зміст восьмого питання містив відчуття учнями повноцінності прояву професійних здібностей їх наставника. 58 % респондентів вважають, що прояви професійних здібностей їх вчителя неповноцінними, відповівши «категорично ні, скоріше ні, важко відповісти», а 42 % учнів відповіли «скоріше так, абсолютно так», в яких зазначено багатогранність прояву професіоналізму. Результати дослідження думок з зазначеного питання формують загальну сутність проблеми практичного спрямування уроків і складність повноцінного прояву професійних здібностей під час карантинних обмежень.

Дев'яте питання стосувалося рівня методичного підходу вчителя до викладання. 52 % школярів вважають, що їх вчитель відпрацював на високому педагогічному рівні, а 48 % учнів зазначили низькі показники. Фактично половина опитаних повністю задоволені педагогічним рівнем викладання вчителя, інші не відчували достатнього прояву педагогічної складової. Отримані результати визначили потужну слабкість викладання, адже кожен 2-гий учень незадоволений ставленням вчителя до організації і проведення занять фізичної культури під час дистанційного навчання.

У десятому питанні стосовно «небайдужості вчителя до організації проведення уроків фізичної культури під час дистанційного навчання» майже 62 % респондентів вказали на позитивну орієнтацію вчителя до організації та проведення уроків фізичної культури, а близько 38 % надали невизначену або

негативну оцінку. Це свідчить, що школярі помічають і аналізують старанність вчителя до викладання практичного уроку в складних умовах, що склалися (рис.3.6).

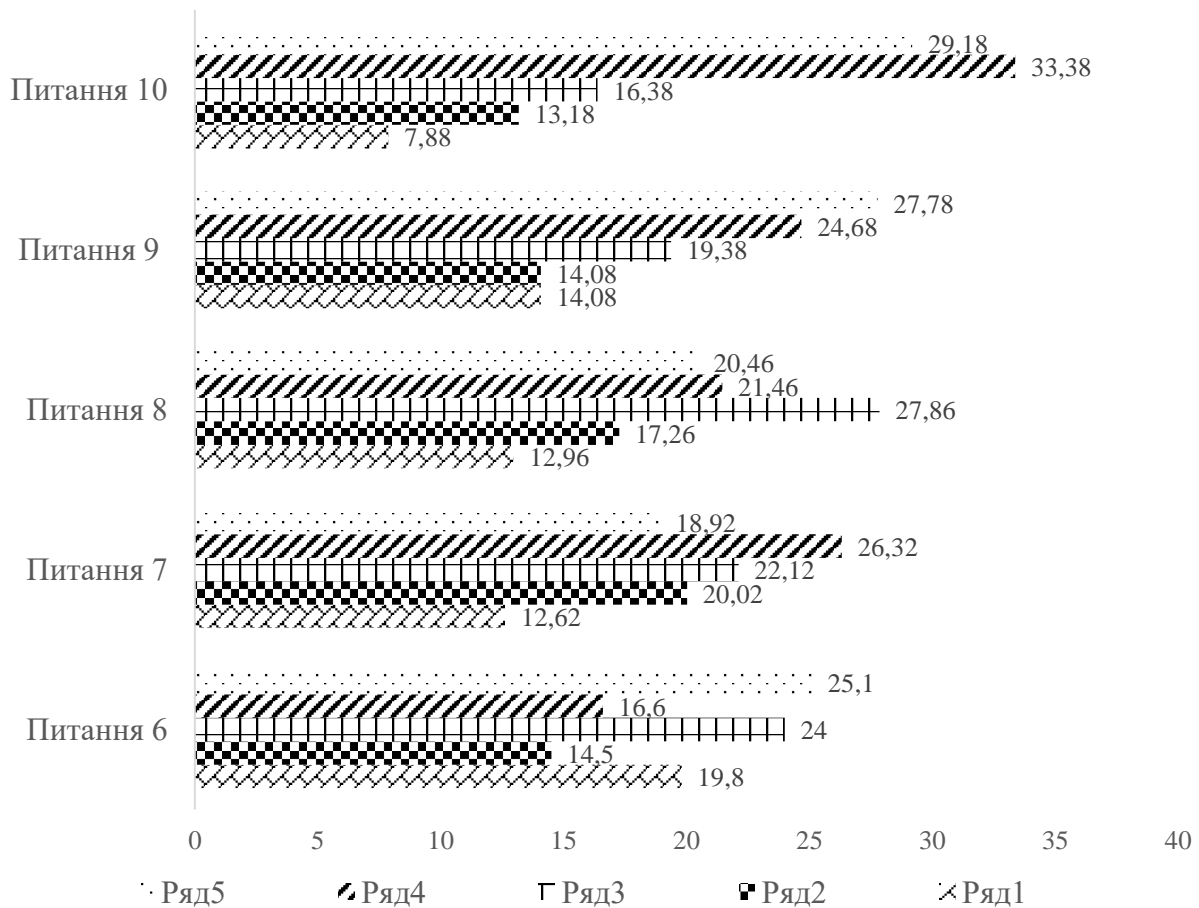


Рис. 3.6. Графічне представлення результатів блоку 2 стосовно особистості вчителя, %

Одинадцяте питання стосовно «відповідності проведення уроків фізичної культури із запитам учня під час дистанційного навчання» відкрило блок питань стосовно організації навчання. Відповідями респондентів (59%) зазначено теперішню неповноцінність дистанційного навчання, що є негативним фактором процесу ефективного вивчення предмету фізичної культури. Лише 23 % учнів повністю впевнені у задоволенні власних запитів і 18 % вважають – «скоріше так». Результати одинадцятого питання надали негативну оцінку і виокремили мало ефективність системи дистанційного навчання на уроках фізичної культури, адже у порівнянні зі звичними формами організації та

проведення уроків програють і не сприяють необхідному гармонійному розвитку.

У дванадцятому питанні розкрито «доступність, комфортність, ефективність, продуктивність і раціональність уроків, які проводить вчитель дистанційно». Важливо зазначити, що близько 30 % учнів мали чітку позицію на рахунок відповідних вимог і мають позитивний відгук про уроки проведені їх вчителем у той час, як близько 13 % вважають – «скоріше так», проте, переважна більшість 57 % респондентів оцінили ознаки результативності уроку негативно. Доцільно підкреслити, що раціональна взаємодія вчителя та учня втрачається під час проведення уроків онлайн, як наслідок, заняття мають низький рівень ефективності.

Зміст тринадцятого питання стосовно необхідності проведення уроку фізичної культури за допомогою онлайн-конференцій, постійного спілкування, творчих та навчальних завдань підтвердив важливість взаємодії вчитель-учень. Позитивне схвалення мають лише 37 %, що перекресно підтверджує зміст результатів 5-го питання анкети, 63 % школярів відповіли негативно.

У чотирнадцятому питанні про «відчуття повноцінної присутності на уроці фізичної культури, навіть, при виконанні певних фізичних вправ під час дистанційного навчання» лише близько 31 % учнів надали позитивну відповідь, близько 69 % респондентів відповіли «категорично ні, скоріше ні, важко відповісти». Практичний предмет у форматі дистанційного викладання, маючи значну кількість вимог та правил до організації освітнього процесу, на сьогодні їм не відповідає, що негативно відображається на авторитеті галузі фізичної культури і спорту.

П'ятнадцяте питання дозволило визначити спроможність конкурування уроків дистанційного формату з уроками, проведеними у спортивному залі. Закономірно, що лише близько 22 % школярів відповіли позитивним чином (є підстави вважати, що це учні, кому пощастило працювати з висококваліфікованими вчителями, які швидко зорієнтувалися в особливостях онлайн-технологій), а інші 78 % респондентів визначились в бік звичної форми

навчання. Доцільно узагальнити негативні сторони: втрачається взаємодія, мотивація, повноцінність відчуття уроку, нівелюється авторитет вчителя через оголені недоліки викладання і урок перетворюється у формальність (рис.3.7).

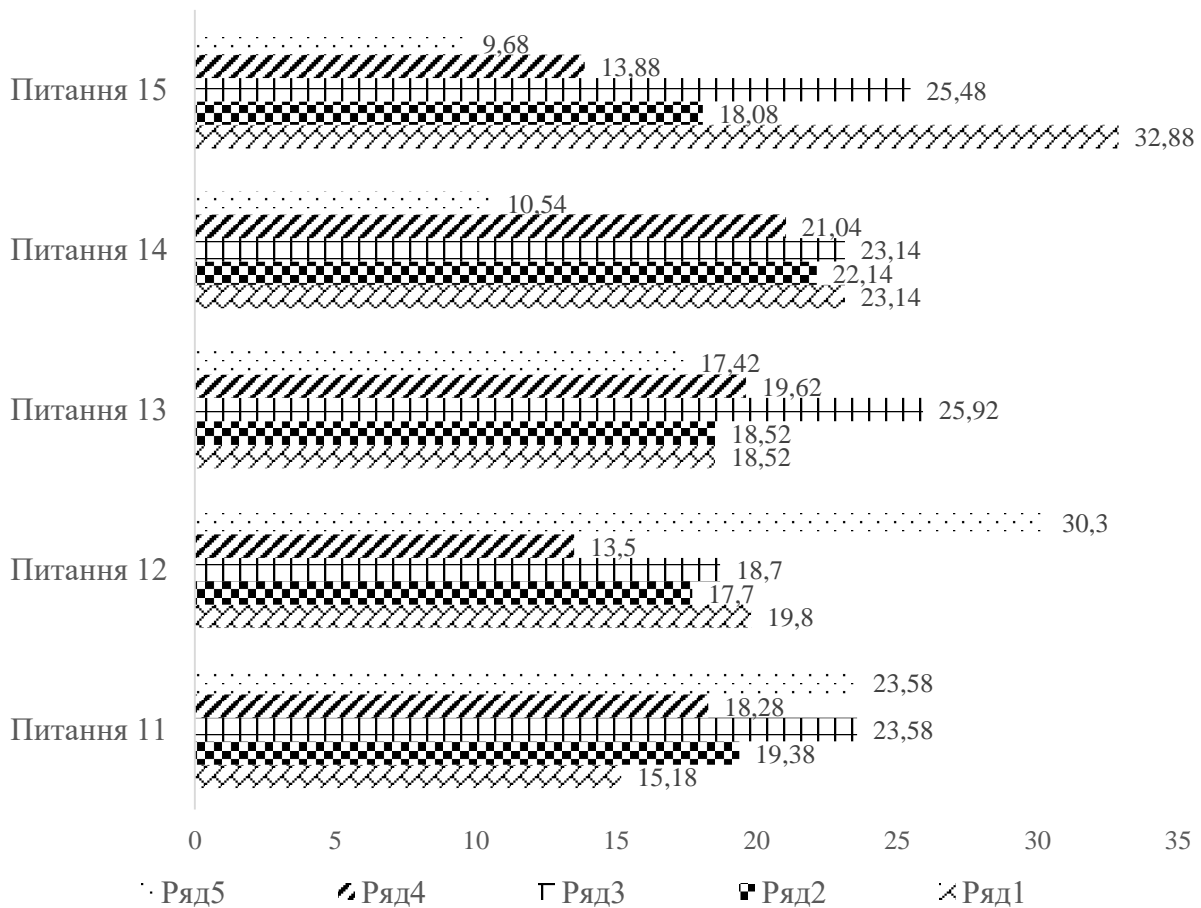


Рис. 3.7. Графічне представлення результатів блоку 3 стосовно організації навчання, %

Шістнадцяте питання про проведення уроків фізичної культури за розкладом під час дистанційного навчання відкрило блок питань стосовно якості навчання, викладання та сприйняття. Важливо, що більшість – близько 60 % респондентів надали позитивні відповіді. Отримані результати дають певну надію, що більшість фахівців галузі фізичної культури не втратили інтерес до якісної педагогічної діяльності й старанно намагалися уникнути певних недоліків у проведенні уроків фізичної культури під час дистанційного навчання.

У сімнадцятому питанні проаналізовано відповідність викладання,

сприйняття завдань та навчання фізичним вправам, запропонованим вчителем під час дистанційного навчання у порівнянні зі звичним проведенням уроків у спортивному залі. Близько 39 % позитивних і 61 % негативних відгуків – закономірні результати несприйняття практичного предмету дистанційно основними учасниками освітнього процесу – учнями.

Вісімнадцяте питання надало змогу з'ясувати можливості гармонійної заміни уроків у спортивній залі з учителем на уроки онлайн під час дистанційного навчання. 79 % школярів визначили, що урок фізичної культури у спортивній залі під час очного навчання є незамінними і навіть повноцінно безальтернативними під час ситуації карантинних обмежень, яка склалась. Є підстави зауважити, що галузь фізичної культури і спорту є невідповідною до таких ситуацій, а очне навчання у школі не змогло надихнути учнів і стимулювати до самовдосконалення.

Дев'ятнадцятим питанням підведено підсумок щодо отримання учнями однакових знань, можливостей фізичного розвитку, психологічних якостей та задоволення власних потреб від проведення уроків фізичної культури дистанційно. Відповіді 32 % досліджуваних учнів склали позитивний результат, проте негативну оцінку надали 68 % школярів. Доречно охарактеризувати загальний стан питання так – дистанційне навчання у практичному предметі є недопрацьованим і урок фізичної культури не може задовольнити потреби учнів у необхідному фізичному та духовному розвитку.

Заключне двадцяте питання анкети про рівень задоволеності викладанням уроків фізичної культури дистанційно дозволив обґрунтувати отримані результати в цілому (рис.3.8): 48 % школярів задоволені викладанням (дійсно високий рівень професіоналізму вчителя, або через невідповідальне ставлення до власного здоров'я учням подобається формальність, байдужість і непрофесіоналізм вчителя); 52 % респондентів не задоволені викладанням (не подобається відповідальність і якісно-професійний підхід вчителя до предмету, дійсно низький рівень начального процесу через байдуже ставлення наставника).

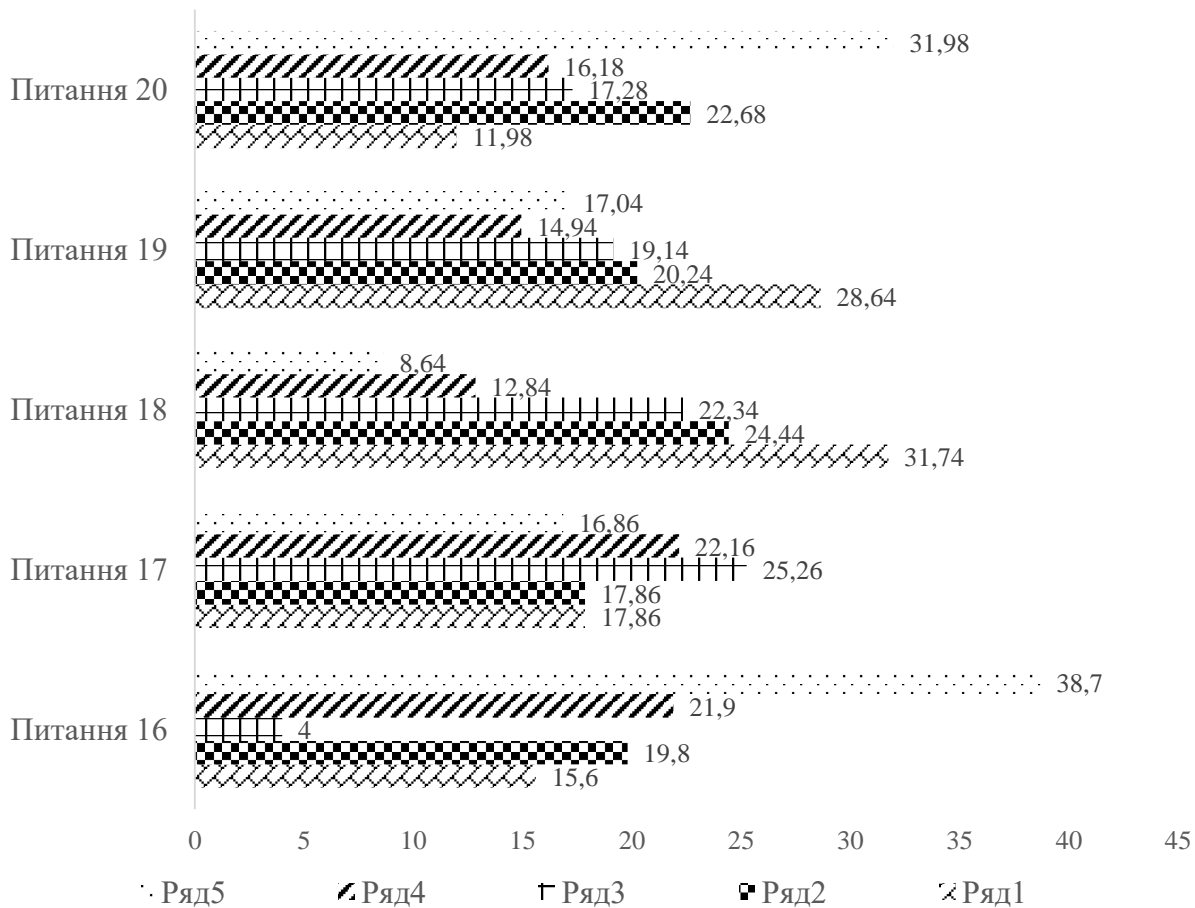


Рис. 3.8. Графічне представлення результатів блоку 4 стосовно якості навчання, викладання та сприйняття, %

Останнє питання анкети (відкрите) запропоновано респондентам для з'ясування їх бачення шляхів покращення, адже власний досвід дозволяє порівняти і проаналізувати проблемні питання, об'єднати зусилля у створенні сучасних підходів до викладання практичного уроку в умовах карантину, що вже мають тривалий термін застосування і на перспективу мають бути покращеними для ефективності освітнього процесу. Розглянувши й узагальнивши відповіді на питання очевидно, що дистанційне навчання викликало низку негативних суджень і наслідків через негнучкість і неготовність системи швидко адаптуватись у складній ситуації, що виникла в Україні і світі.

### **3.6. Формуванні культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання (Лахтадир О.В, Євдокимова Л.Г., Чорній І.В.)**

За допомогою дисципліни фізичне виховання ми формуємо культуру здоров'я, знання та мотиви до ЗСЖ у студентства. На нашу думку, це також сприяє формуванню внутрішньої культури студентів. Так само ми керуємося розповсюдженим у цей час положенням про те, що молодь повинна захотіти бути здоровою.

Дослідження проводилося 2019-2021 роках на базі педагогічного інституту Університету Грінченка. У дослідженнях брали участь 48 студентів 1-х курсів.

При опитуванні були визначені цілі, що спонукають студентів до занять фізичними вправами: покращення стану здоров'я – 45 % ; зниження зайвої ваги тіла – 20 % ; удосконалення форми тіла - 15 %; активний відпочинок, розваги – 10 %; спілкування з друзями – 5 % ; досягнення спортивного результату – 4 %; інші – 1 %.

Головними причинами, що спонукають до занять, є: знання про користь занять фізичними вправами (34%), поради друзів (23%). Такі фактори як телепередачі про здоров'я (18 %), поради батьків (12 %), поради викладачів (11 %) не дуже значущі для студентів.

Більшість студентів (83 %) відмічають, що їм подобаються заняття з фізичного виховання в учбовому закладі (7 %) негативно відповідають на це питання, 10 % студентів байдуже ставляться до занять з фізичної культури.

Студенти, які вважають свій стан здоров'я «добрим», складають 52 %, «не зовсім добре» – 42 %, «погано» – 6 %.

На питання, що не подобається на заняттях з фізичного виховання у вузі: велике фізичне навантаження на заняттях (4 %), недостатнє навантаження (10 %), відсутність видів вправ, які подобаються (14 %), мало ігор (26 %), недостатньо змагальних моментів (10 %), відсутність музичного супроводу (45 %), заняття проводяться нецікаво (5 %).

Також опитування виділило фактори, що спонукають студентів постійно

займатися фізичним вихованням в рамках обов'язкових навчальних занять: наявність гарної спортивної бази 45 %, усвідомлення значення занять фізичним вихованням для життєдіяльності, майбутньої професії 31 %, зміцнення здоров'я 10 %, отримання заліку 7 %, більше вільного часу 7 %.

### **3.7. Мотивація студентів ЗВО до занять оздоровчою туристичною діяльністю (Головач І.І., Семенюк А.В.)**

Для визначення особливостей формування мотивації першокурсників до занять оздоровчою туристичною діяльністю, нами було організовано та проведено анкетування студентів першого курсу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка. Основу дослідження склала спеціально розроблена автором анкета, яка містила в собі 25 запитань. В анкетуванні загалом прийняло участь 16 чоловік, з яких 10 хлопців і 6 дівчат. Також були запропоновані практичні поради студентам першокурсникам, які сприяють формуванню позитивної мотивації щодо занять оздоровчою туристичною діяльністю..

Опрацювавши відповіді респондентів на запитання “Чи подобаються Вам подорожі, екскурсії та походи”, стало відомо, що: 87,5 % студентів віддають перевагу такому різновиду рухової активності, а 12,5% не визначилися з відповіддю. Таким чином, більшості молоді подобаються рекреаційна туристська діяльність (подорожі та екскурсії). Аналізуючи відповіді респондентів на питання: “Як часто Ви подорожуєте Україною”, ми отримали наступні відповіді: 56,3% студентів подорожують країною рідше одного разу в рік, щороку подорожують 31,3%, що півроку виділяють час на подорож 6,3%, і взагалі ніколи не подорожували в межах України 6,3%. Виходячи з даних відповідей, можна зробити висновок, що більшість студентів першого курсу дуже рідко подорожують містами України. Ми визначили, в яку пору року студентам більш за всього комфортніше подорожувати. Більшість респондентів зазначили, що їм зручніше буде подорожувати саме влітку - 33%. По 31 % -



отримали «весна» та «осінь». Найменшу кількість голосів отримала «зима» – 5%. З цього можна зробити висновок, що подорожі в ті місцевості, де низька температура, не буде популярним у молоді. Зауважимо, що наявність у студентів особистого якісного спорядження також впливає на вибір сезону подорожі.

Цікавим є те, що 93,8% респондентів хотіли б поїхати у туристичний похід з друзями. Тобто, дружня команда та товариство сприяє збільшенню кількості туристів і популяризації оздоровчого туризму в цілому. В індивідуальний похід з гідом готові піти всього 6,2%. Одним із завдань проведеного дослідження було виявлення найбільш визначних та бажаних молоддю місць, для майбутнього туристичного походу.

Аналіз відповідей показав такі результати: Карпатські гори – 75,0 %, що доводить їх популярність. Ще 18,8% респондентів обрали заповідник Асканія Нова, а 6,1% - озеро Синевир. Проаналізувавши результати, варто зазначити, що більшість студентів обрали горну місцевість для подорожі. На запитання “Чи ходили Ви у туристичний похід з батьками?” ми отримали наступні відповіді від студентів: 56,2% респондентів зазначили що ходили у походи з батьками, і відповідно 43,8% дали негативну відповідь.

Тобто, важливий перший досвід туристської оздоровчої діяльності дітей з батьками, які більш детально ознайомлять з флорою та фауною і проводять корисно час разом.

Обробивши відповіді студентів на питання про визначні місця в світі, які подобаються студентам для туристичної діяльності, ми дійшли висновку, що: більшість респондентів бажають відвідати Грецію, Єгипет та Туреччину. На наш погляд, такі результати можна пояснити тим, що ці країни мають розвинуту туристську інфраструктуру, безпечні та доступні в ціновому форматі.

Досить важливим було питання про те, чи хотіли б студенти, щоб на факультеті був створений студентський туристичний клуб. І ось які результати ми отримали: 87,5 % респондентів відповіли, що за створення туристичного клубу на факультеті. Незначний відсоток респондентів – 12,5 % не виявили бажання для створення туристичного клубу. Загалом, великий відсоток

позитивних відповідей каже про те, що першокурсники позитивно відносяться до туристичної діяльності і хотіли б більше часу приділяти туризму.

Проаналізувавши відповіді на питання “Куди б Ви хотіли поїхати по програмі походу вихідного дня?”, ми отримали такі результати: 56,3% респондентів бажають відвідати Труханів острів (це в межі міста Києва), а 43,8% віддали перевагу відвідування парку в Умані (Софіївка). Тобто, не всі студенти відчують впевненість до походів вихідного дня, де необхідно організувати ночівлю.

Доцільно зазначити, що першокурсники розуміють позитивний вплив оздоровчої туристичної діяльності на організм людини, про це свідчать отримати результати анкетування: 87,5% респондентів відповіли, що знають про те, що під час походу людина оздоровлюється, інші 12,5% поки що в цьому не впевнені.

Також ми визначити основні джерела отримання інформації про туризм студентів, і ось які результати: найбільший відсоток отримала мережа Інтернет 73%, а 21% респондентів обрали телебачення і розповіді батьків та друзів. Ще 6% обрали джерелом інформації рекламні журнали та газети спеціалізованих туристських фірм і компаній.

Показовим є те, що великий відсоток студентів не лякає той факт, що у поході доведеться самому готувати собі їжу. Одним із важливих запитань у нашому дослідженні було виявити, що саме студентам не сподобалося у їхньому поході. І ось які результати ми отримали: 56,3% респондентів зазначили, що взагалі ніколи не брали участь у поході. Ще 11,5 % відповіли, що їм не сподобався важкий рюкзак і відсутність відповідного спорядження -13,5%. Та 18,7% першокурсників обрали колектив як основну причину незадоволення походом. Проаналізувавши результати соціального дослідження, ми пропонуємо студентам першокурсникам практичні поради, які можуть допомогти подолати негативні фактори впливу на формування мотивації. А саме:

- екскурсії вихідного дня;
- активне дозвілля та спортивно-тренувальне орієнтування;
- екскурсії; туристичні зльоти, змагання;

- вправи зі спортивного орієнтування;
- вправи зі скелелазіння;
- спеціальні вправи на динамічну рівновагу та вестибулярну стійкість;
- підготовка спорядження до не категорійних походів.

Отже, були визначені фактори, що впливають на формування мотивації студентів першого курсу до занять оздоровчо -туристичною діяльністю. А саме: зацікавленість відвідати певну місцевість, безпека, наявність якісного особистого спорядження, дружна команда туристів, доступна ціна для подорожі, комфортний сезон відвідування, теоретичні знання та практичні вміння організувати побут в умовах походу. Отримані результати проведеного дослідження доцільно використовувати для подальшого залучення студентської молоді до активних занять оздоровчою туристичною діяльністю.

### **3.8. Оцінка ціннісних орієнтацій студентів (Білецька В.В.)**

Формування ціннісних орієнтацій неможливо без вивчення ієрархії термінальних та інструментальних цінностей. У процесі дослідження нами було вивчено ієрархію термінальних цінностей учасників експерименту за методикою Рокича. У констатувальному експерименті ми дослідили розташування термінальних цінностей у системі цінностей студентів ЗВО (58 юнаків та 47 дівчат). Було встановлено, що у системі вказаних цінностей переважає бажання активного діяльного життя (повнота та емоційна насиченість життя), матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів), цікава робота, а також наявність хороших і вірних друзів та суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі).

Проте, за даними статистичної обробки отриманих результатів, студенти ЗВО не вважають здоров'я першочерговою цінністю, а, навпаки, практично не усвідомлюють цінності цієї категорії у системі термінальних цінностей. Вочевидь, такі результати пов'язані із віком опитаних, які схильні надто переоцінювати свій фізичний стан і мають низький рівень сформованості ЗСЖ

(таб. 3.1).

Таблиця 3.1.

**Ієрархія термінальних цінностей студентів ЗВО, n=105**

№	Термінальні цінності	Місце у рейтингу	
		Юнаки (n=58)	Дівчата (n=47)
1	активна діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	1	3
2	життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)	16	15
3	здоров'я (фізичне і психічне)	10	11
4	цікава робота	3	12
5	краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві)	17	14
6	любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	11	13
7	матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	2	1
8	наявність хороших і вірних друзів	4	10
9	суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі)	5	18
10	пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	12	9
11	продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	6	8
12	розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення)	13	17

13	розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)	7	4
14	свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	15	2
15	щасливе сімейне життя	14	5
16	щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)	18	16
17	творчість (можливість творчої діяльності)	8	6
18	впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)	9	7

Аналіз домінування складових системи термінальних цінностей студенток ЗВО показав, що найбільш важливими для себе дівчата вважають матеріально забезпечене життя та відсутність матеріальних труднощів і свободу (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках). Крім того, у системі термінальних цінностей важливе місце у дівчат займає активна діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя), розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків) та щасливе сімейне життя.

Проте, на жаль, як і у випадку з юнаками, така цінність як здоров'я у дівчат не потрапила до десятки пріоритетних термінальних цінностей і займає 11 позицію. Сучасні юнаки і дівчата не переймаються питаннями про відповідальне ставлення до здоров'я і, зрозуміло, не дотримуються засад ЗСЖ.

З поміж інструментальних цінностей у юнаків, які прийняли участь у експерименті, домінуючими виявилися незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче), раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення), сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів, високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання), акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах.

Однак такі цінності як самоконтроль (стриманість, самодисципліна),

тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами та освіченість (широта знань, висока загальна культура) – цінності, які на нашу думку визначають ставлення особистості до власного здоров'я являються аутсайдерами рейтингу цінностей у ієрархії переконань студентів (таб. 3.2).

Таблиця 3.2.

**Ієрархія інструментальних цінностей студентів ЗВО, юнаки, n=105**

№	Інструментальні цінності	Місце у рейтингу	
		Юнаки (n=58)	Дівчата (n=47)
1	акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах	5	3
2	вихованість (гарні манери)	12	1
3	високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання)	4	4
4	життєрадісність (почуття гумору)	7	11
5	старанність (дисциплінованість)	14	13
6	незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	1	6
7	непримиренність до недоліків у собі та інших	6	5
8	освіченість (широта знань, висока загальна культура)	16	12
9	відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати своє слово)	15	14
10	раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)	2	15
11	самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	11	16
12	сміливість у відстоюванні своєї думки,	3	18

	поглядів		
13	тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами)	13	10
14	терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)	8	9
15	широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	18	17
16	чесність (правдивість, щирість)	9	8
17	ефективність у справах (працелюбність, продуктивність в роботі)	10	7
18	чуйність (дбайливість)	17	2

Аналіз інструментальних цінностей дівчат, які прийняли участь у експерименті, дозволив встановити, що з-поміж складових досліджувані як на найбільш значущу цінність вказали на вихованість (гарні манери), чуйність (дбайливість), акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах, високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання), непримиренність до недоліків у собі та інших.

На жаль, як і у випадку з юнаками, самоконтроль (стриманість, самодисципліна), широта знань, висока загальна культура та вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення не входять до першої десятки інструментальних цінностей.

Ми вважаємо, що отримані результати також доводять недостатній розвиток сформованості ЗСЖ як одного із показників високої загальної культури, схильності до самодисципліни, вміння приймати обдумані рішення. Зрозуміло, що такі тенденції у ієрархії цінностей студентської молоді вказують на необхідність наукової спільноти, фахівців з фізичного виховання і спорту розроблювати і впроваджувати в навчальний процес студентства цілеспрямовані

заходи з формування загальної культури, однією із складових якої являється і високий рівень сформованості ЗСЖ.

У системі термінальних цінностей юнаків переважає бажання активного діяльного життя (повнота та емоційна насиченість життя), матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів), цікава робота, а також наявність хороших і вірних друзів та суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі). Серед дівчат домінували такі цінності – матеріально забезпечене життя та відсутність матеріальних труднощів і свободу (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках), активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя), розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків) та щасливе сімейне життя.

У системі інструментальних цінностей юнаків лідирує незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче), раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення), сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів, високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання), акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах. У дівчат – вихованість (гарні манери), чуйність (дбайливість), акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах, високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання), непримиренність до недоліків у собі та інших.

### **3.9. Дослідження індивідуального профілю фізичного «Я» за методикою Є.М. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку» (Білецька В.В.)**

Експериментальні дослідження були проведені в Київському університеті імені Бориса Грінченка. В дослідженні взяли участь студенти 1-3 курсів у кількості 105 осіб, серед яких 58 юнаків та 47 дівчат.

Фундаментальним завданням для успішного залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом залишається вивчення їх мотивації, оскільки знання вихідного рівня мотиваційних установок дозволяє науковцям досить



точно спрогнозувати можливу поведінку в цьому напрямку через погляди на власне здоров'я збереження. Незважаючи на численні дослідження, спрямовані на вивчення питання мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою у ЗВО, вказана проблема залишається не повністю розкритою.

В процесі дослідження мотивації студентів до занять фізичним вихованням нами було проведено анкетування. Під терміном «Здоров'я» більшість опитаних (60%) мають на увазі: «... стан повного фізичного, психічного і духовного благополуччя, а не тільки відсутність хвороб», 33,4% – мають на увазі гарне самопочуття, і тільки 6,6% – відсутність хвороб.

Основними перешкодами на шляху до занять фізичною культурою і спортом в позаурочний час на думку респондентів є: недолік часу (33,3%), нестача коштів (6,7%), відсутність бажання займатися (46,6%), закомплексованість (6,7%), стан здоров'я (6,7%). Аналіз результатів анкетування показав, більшість опитаних студентів регулярно відвідують заняття фізичним вихованням у ЗВО. Оцінюючи свій рівень фізичного стану 9% опитаних вважають, що він нижче середнього; 41% - середній; 32% - вище середнього; 18% - високий. Встановлено, що 44 % респондентів коли-небудь займалися спортом, а 56 % не мають спеціальної фізичної підготовки. Більше половини опитаних відзначили позитивні зміни в стані здоров'я за період занять.

Пріоритетними мотивами відвідування занять фізичним вихованням для студентів в ЗВО є: загальне зниження маси тіла (18,15%); корекція фігури (35,65%); отримання заліку з дисципліни «Фізичне виховання» (68,47 %); загальне поліпшення фізичної підготовленості (43,65%); поліпшення діяльності серцево-судинної системи (9,1%); антистресовий вплив фізкультурно-оздоровчих занять (зняття напруженості, поява почуття розслабленості) (18,15%); придбання друзів і розширення кола знайомих (9,1%); позитивний вплив на стан опорно-рухового апарату (поліпшення постави, зменшення болю в області суглобів і спини) (4,55%); досягнення більшої впевненості в собі, відчуття власної значущості (4,55%); розвиток рухових якостей (35,1%).

Найбільш важливою руховою якістю 13,3% вважають силу, 3,3% -

бистроту, 26,7% - витривалість, 6,6% - координаційні здібності, 16,6% - гнучкість, 33,5% відзначили важливість усіх п'яти рухових якостей. Що стосується часу, який опитані студенти готові присвячувати заняттям фізичної культурою і спортом 16,6% відповіли 2 години на тиждень, 40% вважають за краще займатися 3 години на тиждень, 20,2% – 4-5 годин на тиждень, 16,6% можуть дозволити собі займатися 5-6 годин в тиждень, 6,6% – більше 6 годин на тиждень.

Для дослідження індивідуального профілю фізичного «Я» особистості нами був використаний тест-опитувальник Є.М. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку», який представляє собою модифікований варіант відомої методики А.М. Прихожан. Опитувальник має 70 стверджень, які відносяться до сфери фізичного розвитку людини. Студенти можуть виразити своє ставлення до цих стверджень, використовуючи один із шести варіантів відповідей: неправильно; в основному правильно; швидше неправильно, ніж правильно; швидше правильно, ніж неправильно; в основному правильно; правильно. Опитувальник «Самоопис фізичного розвитку» встановлює 10 показників фізичного розвитку та показник загальної самооцінки. Це: здоров'я; координація рухів; фізична активність; стрункість тіла; спортивні здібності; фізичне «Я»; зовнішній вигляд; сила; гнучкість; витривалість; самооцінка. Отримані бали підсумовуються за всіма 11 показниками опитувальника. В тестуванні взяли участь студенти першого, другого та третього курсів навчання.

За середнім балом високий рівень самооцінки юнаки 1 курсу поставили за такими шкалами: «координація рухів» (60,4 %), «стрункість тіла» (60,3 %), «спортивні здібності» (65,1 %), «глобальне фізичне «Я» (63,9 %) та «зовнішній вигляд» (81 %). А дівчата 1 курсу відповідно – «зовнішній вигляд» (61,7 %), «гнучкість» (60,4 %) та «самооцінка» (61,2 %). Найгірші показники у хлопців були позначені за шкалою «самооцінка» (33,7 %), а у дівчат за шкалами: «фізична активність» (41,8 %) та «сила» (36,1 %).

Результати опитування студентів другого курсу показали наступні результати. Високий рівень самооцінки за середнім балом мають юнаки за

шкалою «зовнішній вигляд» (81 %), а дівчата високий рівень самооцінки за середнім балом мають за шкалами: «здоров'я» (64 %), «зовнішній вигляд» (69,7 %), «гнучкість» (60,3 %).

У хлопців найменші показники були за шкалами «спортивні здібності» (44,4 %) та «сила» (41,9 %), а у дівчат за шкалами: «фізична активність» (39,4 %), «спортивні здібності» (41,4 %) та «витривалість» (44,2 %).

Результати самооцінки студентів третього курсу показали, що високий рівень самооцінки за середнім балом мають як юнаки, так і дівчата за наступними шкалами: «глобальне фізичне Я» (юнаки – 70,1 %, дівчата – 64,3 %), «зовнішній вигляд» (юнаки – 72,6 %, дівчата – 79,4 %), «сила» (юнаки – 77,1 %, дівчата – 68,9 %), «витривалість» (юнаки – 68,2 %, дівчата – 63,3 %). Натомість низькі бали були за шкалою: «самооцінка» (39,1 %) у юнаків та 42,9 % – у дівчат (таблиця 3.3).

Таблиця 3.3.

**Середнє значення показників опитувальника «Самооцінка фізичного розвитку» студентів 1-3 курсів (n=105), % від максимального балу**

Самооцінка фізичного розвитку	I курс		II курс		III курс	
	Х	Д	Х	Д	Х	Д
Здоров'я	59.7	47.5	53.3	64	46.6	52.4
Координація рухів	60.4	55.7	50.7	50.8	48.5	50.2
Фізична активність	58.2	41.7	46.6	39.4	47.0	47.2
Стрункість тіла	60.3	51.4	48.1	26.9	58.8	58.9
Спортивні здібності	65.1	45.7	44.4	41.4	49.6	49.3
Глобальне фізичне Я	63.8	47.2	47.5	54.1	70.1	64.2
Зовнішній вигляд	80.9	61.7	81	69.7	72.6	79.4
Сила	48.4	36.1	41.8	47.7	77.4	68.8
Гнучкість	55.7	60.4	52.9	60.3	51.1	45.4
Витривалість	55.5	56.0	51.6	44.1	68.1	63.3
Самооцінка	33.6	61.1	46.9	46.4	39.1	42.9

Загальний рівень самоопису	57.6	51.5	51.3	49.8	56.3	56.0
----------------------------	------	------	------	------	------	------

Таким чином, результати дослідження виявили, і юнаки, і дівчата високо оцінюють «зовнішній вигляд». Юнаки також високо оцінюють «глобальне Я», а дівчата – «гнучкість». Натомість низькі бали були за шкалами: «самооцінка», «спортивні здібності», «сила», «фізична активність», як у юнаків, так і у дівчат.

Результати досліджень свідчать, що при низькому рівні «самооцінки» студенти загалом високо оцінюють «координацію рухів», «витривалість», «гнучкість». При низькій самооцінці «спортивних здібностей» та «фізичної активності» досліджені студенти високо оцінюють «зовнішній вигляд» і вважають себе досить привабливими. «Глобальне фізичне Я», «силу» і «витривалість» юнаки оцінюють вище, ніж дівчата. «Здоров'я» юнаки 2-3 курсів оцінюють нижче ніж дівчата, а «стрункність», навпаки, оцінюють вище ніж дівчата. Дівчата більш вимогливі до своєї зовнішності. Загалом рівень самооцінки за деякими шкалами з віком зростає («глобальне фізичне Я», «сила», «витривалість»).

Оцінку рівня фізичної підготовленості здійснювали за результатами рухових тестів: «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» (для визначення силових здібностей), «нахил вперед сидячи» (для визначення рухливості (гнучкості) в кульшових суглобах), «біг 60 м» (для визначення швидкісних здібностей), «стрибок у довжину з місця» (для визначення вибухової сили м'язів-розгиначів ніг).

Загалом студенти із високим рівнем фізичної підготовленості мають вищі бали за всіма показниками шкали і у них вищий загальний рівень самоопису. У всіх студентів із низьким і середнім рівнем фізичної підготовленості спостерігаються занижені бали за шкалою «фізична активність» та «спортивні здібності», також у цих студентів занижена «самооцінка».

При цьому студенти із низьким рівнем фізичної підготовленості відмітили середній рівень показників за наступними шкалами: «координація рухів»,

«стрункність тіла», «гнучкість» та «витривалість». Також ці студенти мають завищену самооцінку щодо «зовнішнього вигляду».

Загальний рівень самооцінки фізичного розвитку студентів першого курсу свідчить про завищену самооцінку у 5 % юнаків, у дівчат переважає середній рівень самооцінки, а у юнаків – високий. Майже третина дівчат має занижену самооцінку. Самооцінки фізичного розвитку студентів другого курсу показала, що завищену самооцінку мають 4 % юнаків, та по 20 % юнаків та дівчат мають високу самооцінку. Половині обстежених дівчат притаманний низький рівень самооцінки, також значна кількість юнаків другого курсу (40 %) також мають низький рівень самооцінки. Серед студентів третього курсу більшість обстежених юнаків (62 %) та дівчат (67 %) мають середній рівень самооцінки, не виявлено жодного студента із завищеною чи заниженою самооцінкою.

Загалом більшість обстежених студентів мають високий та середній рівень самооцінки, але 43 % студентів другого курсу та 23 % студентів першого курсу мають низький рівень самооцінки. Серед студентів третього курсу не було юнаків та дівчат із завищеною або низькою самооцінкою.

Результати анкетування студентів дозволили встановити пріоритети в мотивах та інтересах при заняттях фізичним вихованням. Пріоритетними мотивами відвідування занять фізичним вихованням для студентів в ЗВО є: отримання заліку з дисципліни «Фізичне виховання» (68,47 %), корекція фігури (35,65%), підвищення рівня фізичної підготовленості (43,65%), розвиток окремих рухових якостей (35,1%).

Результати дослідження виявили, що при низькому рівні «самооцінки» студенти загалом високо оцінюють «координацію рухів», «витривалість», «гнучкість». При низькій самооцінці «спортивних здібностей» та «фізичної активності» досліджені студенти високо оцінюють «зовнішній вигляд» і вважають себе досить привабливими. Загалом рівень самооцінки за деякими шкалами з віком зростає («глобальне фізичне Я», «сила», «витривалість»).

Студенти із високим рівнем фізичної підготовленості мають вищі бали за всіма показниками шкали і у них вищий загальний рівень самооцінки. При цьому

студенти із низьким рівнем фізичної підготовленості мають завищену самооцінку щодо «зовнішнього вигляду».

Для формування культури здоров'я студентів потрібне культивування у освітньому просторі ЗВО ідей філософії здоров'я та успішної особистості з точки зору сучасного суспільства; засвоєння учасниками освітнього простору еталонів самозбережувальної поведінки і культури здорового способу життя, підвищення здоров'язберігаючої активності.

### **3.10. Оцінка мотивації персоналу фітнес-клубів (Бірючинська С.В., Білецька В.В.)**

В ході дослідження визначено стилі керівництва у фітнес-клубах України та Європи та особливостей впливу стилів керівництва на мотивацію і задоволеність персоналу фітнес-клубів.

Соціологічне опитування здійснювалося шляхом заочного анкетування через всесвітню мережу Інтернет за допомогою Гугл форм. До переваг анкетного опитування належать: економічність; можливість охоплення великих груп людей, які знаходяться у широкому географічному діапазоні щодо місця проживання в Україні і Європі; можливість застосування до різних сторін життя людей; гарна формалізованість результатів; мінімум впливу дослідника на опитувальних; оперативність; економія коштів та часу. Ці переваги зумовили використання цього методу дослідження. Географія дослідження представлена фітнес-клубами України, Польщі, Італії, Болгарії, Туреччини, Швеції. У процесі анкетування респондентам було запропоновано дати відповіді на питання щодо рівня задоволеності мотиваційними факторами, рівня набутих компетентностей, стадії розвитку фітнес-клубу та фактичного стилю керівництва.

З метою виявлення особливостей стилів керівництва у фітнес-клубах України та Європи проведено анкетування, у якому взяли участь представники топ-менеджменту, менеджменту середньої та нижчої ланки. Сукупність дослідженої вибірки становила 97 осіб, які є працівниками підприємств сфери

фітнесу. У структурному співвідношенні на топ-менеджерів припадає 5,2 % (5 осіб); менеджерів середньої ланки – 45,3 % (44 особи) ; менеджерів нижчої ланки – 49,5 % (48 осіб).

Рівень мотивації працівників визначався за рівнем задоволеності такими факторами: матеріальний (Ф1); близькість місця роботи до місця проживання (Ф2); можливість професійного зростання (Ф3); можливість підвищення кваліфікації (Ф4); гнучкий (зручний) графік роботи (Ф5); можливість самореалізації (Ф6); комфортні умови праці (Ф7); сприятливі відносини із безпосереднім керівником (Ф8); визнання заслуг колегами та керівництвом, відчуття значущості у колективі (Ф9); робота зі спеціальності, відповідно до освіти (Ф10); робота відповідно до своїх інтересів/здібностей (Ф11); сприятливий психологічний клімат у колективі (Ф12).

Результати визначення рівня задоволеності мотиваційними факторами у фітнес-клубах України та Європи наведено на рис. 3.9.

За результатами опитування, вищий рівень задоволеності за всіма мотиваційними факторами спостерігається у компаніях фітнес-галузі Європи.

Найнижчий рівень задоволеності спостерігається за фактором Ф2 «близькість місця роботи до місця проживання» як в Україні (21%) так і в Європі (36 %). Також в Україні у працівників фітнес-клубів низький рівень задоволеності за фактором Ф1 «заробітна плата» - 31%, в той час як у країнах Європи цей показник складає 83 %. Лише 51 % працівників фітнес-клубів України задоволені фактором Ф10 «робота зі спеціальності, відповідно до освіти», в той час як у європейських колег цей показник становить 78 %. Ця проблема, викликана негнучкістю та не мобільністю удосконалення системи управління у фітнес-клубах України та відсутністю контролю впровадження стандартів якості надання послуг у фітнес клубі, внаслідок чого значна кількість менеджерів і тренерів у фітнес-клубах працює не за фахом.

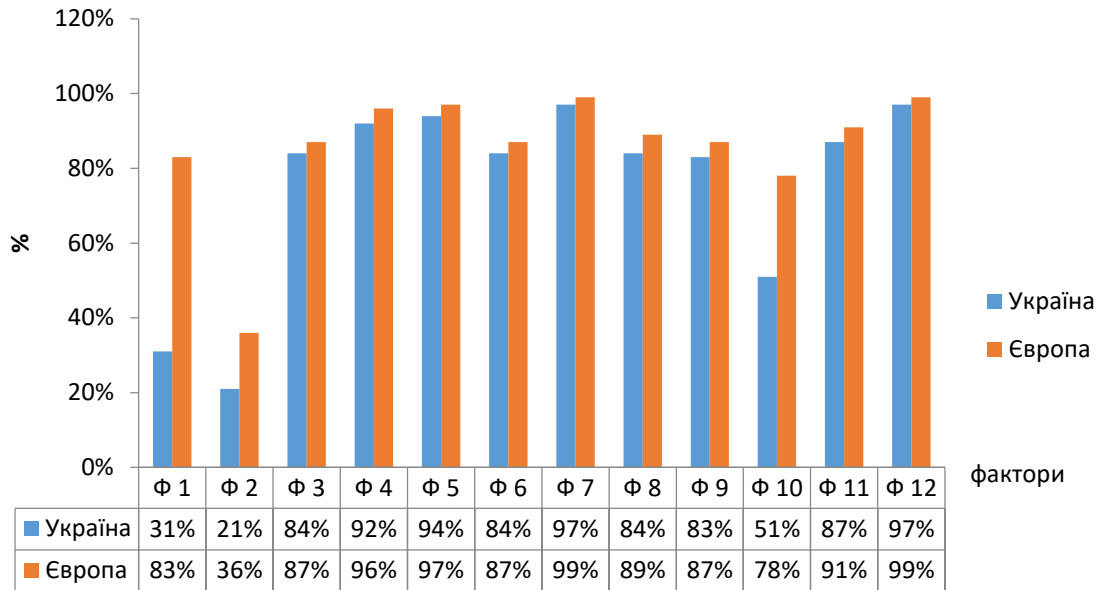


Рис. 3.9. Рівень задоволеності мотиваційними факторами у фітнес-клубах України та Європи

Мотиваційні фактори: Ф1-матеріальний; Ф2-близькість місця роботи до місця проживання; Ф3-можливість професійного зростання; Ф4-можливість підвищення кваліфікації; Ф5-гнучкий графік роботи; Ф6-можливість самореалізації; Ф7-комфортні умови праці; Ф8-сприятливі відносини із безпосереднім керівником; Ф9-визнання заслуг колегами та керівництвом, відчуття значущості у колективі; Ф10-робота зі спеціальності; Ф11-робота відповідно до своїх інтересів; Ф12-сприятливий психологічний клімат у колективі

У працівників фітнес-клубів найвищий рівень задоволеності спостерігається за факторами Ф7 «комфортні умови праці» та за фактором Ф12 «сприятливий психологічний клімат у колективі» (у 97 % працівників сфери фітнесу в Україні та 99 % працівників фітнес-центрів в Європі). У цілому нині вищий рівень мотивації працівників у Європі свідчить про вищий, проти України, рівень мотивації, що позитивно відображається на продуктивності праці та ефективності діяльності підприємств фітнес-галузі, яка спрямована формувати здоровий спосіб життя для удосконалення здоров'я населення.

Наступним етапом дослідження було визначення рівня (низького, середнього, високого) компетентностей керівників фітнес-клубів за наступними



критеріями: здатність до ефективного вирішення професійно-педагогічних проблем; здатність до володіння сучасними освітніми технологіями; наявність творчих, проектувальних, дослідницьких умінь та навичок; здатність до ефективного конструювання прямого та зворотного зв'язку з іншою людиною; здатність до встановлення контакту з колегами по роботі; вміння виробляти стратегію, тактику та техніку взаємодій з людьми; вміння переконувати, аргументувати свою позицію; володіння ораторським мистецтвом; здатність до ефективного пошуку, структурування інформації; здатність до використання комп'ютерних та мультимедійних технологій; здатність до ефективного використання законодавчих та інших нормативних правових документів. За кожним рівнем набутих компетентностей розраховувалася сума позитивних відповідей. Той рівень, який набрав домінуючу кількість позитивних відповідей, і відповідає рівню компетентності працівника. В Україні більша частина респондентів 92 % має низький (44%) і середній рівень компетентностей (48%), що потребує більшої участі керівника у формуванні компетентного та мотивованого співробітника, а також призводить до високої «плинності» кадрів. У Європі рівень компетентності знаходиться на найвищому рівні. Високий рівень компетентностей керівників разом із високим рівнем мотивації свідчить про ефективність управління персоналом.

Кінцевим етапом дослідження було визначення та порівняння фактичного стилю керівництва (за методикою В.П. Захарова та А.Л. Журавльова [7]) та ефективного (за методикою запропонованою автором). У компаніях Європи в більшості випадків (93 %) фактичний стиль керівництва відповідає ефективному: ліберальному (78 % респондентів) і демократичному (15 %). При ліберальному стилі лідерства підлеглим надається велика самостійність у роботі, прийняття рішень; керівник пропонує лише загальні установки і іноді контролює діяльність виконавців. Демократичний стиль характеризується високим ступенем делегування повноважень. Підлеглі беруть активну участь у прийнятті рішень та користуються широкою свободою у виконанні завдань. У компаніях України відсоток відповідності фактичного стилю керівництва ефективному нижче

порівняно з Європою і становить 64 %. Невідповідність обумовлена високим ступенем втручання керівництва у діяльність підлеглих: авторитарним стилем за ефективних демократичних (31 %) та ліберальних (5 %). Надмірний контроль з боку керівництва знижує рівень задоволеності роботою, продуктивності праці та підвищує плинність кадрів. В результаті дослідження особливостей стилів керівництва в компаніях фітнес галузі України та Європи зроблено такі висновки: у компаніях Європи спостерігається переважно ліберальний стиль керівництва, що у всіх випадках є виправданим, оскільки фактичний стиль керівництва відповідає ефективному.

В Україні за середнього рівня мотивації та середнього рівня компетентності працівників фітнес галузі ефективним стилем керівництва для 52 % респондентів є демократичний, у той час як для більшості опитаних фактичним стилем виступає авторитарний, що знижує рівень продуктивності праці та ефективності діяльності у фітнес клубах.

Вивчення стилів керівництва останнім часом стало важливим напрямком в оптимізації професійної діяльності фітнес-менеджера, причина ж криється в тому, що усвідомлення причин своєї поведінки в різних управлінських ситуаціях, розуміння факторів, що обумовлюють прийняття різних рішень, може значно підвищити якість управління персоналом фітнес-центрів.

В Україні більша частина респондентів (46 %) має низький і середній рівень компетентностей, що потребує більшої участі керівника у формуванні компетентного та мотивованого співробітника, а також призводить до високої «плинності» кадрів. Високий рівень компетентностей керівників разом із високим рівнем мотивації свідчить про ефективність управління персоналом.

У компаніях України відсоток відповідності фактичного стилю керівництва ефективному нижче порівняно з Європою і становить 64 %. Надмірний контроль з боку керівництва знижує рівень задоволеності роботою, продуктивності праці та підвищує плинність кадрів. В Україні за середнього рівня мотивації та середнього рівня компетентності працівників фітнес галузі ефективним стилем керівництва для 52 % респондентів є демократичний, у той

час як для більшості опитаних фактичним стилем виступає авторитарний, що знижує рівень продуктивності праці та ефективності діяльності у фітнес клубах.

### **3.11. Мотивація та психологічні чинники професійного вигорання фітнес-тренерів (Полянничко О. М.)**

На сьогодні в Україні професія фітнес-тренера вважається відносно молодого та однією з престижних, затребуваних, модних та актуальних на сучасному ринку праці, оскільки представники різних соціальних груп населення часто вважають за необхідне мати особистого наставника у фізкультурно-оздоровчій діяльності, для досягнення високих спортивних результатів та у процесі формування зовнішньо-естетичної привабливості власного тіла. В той же час, фітнес-тренери як фахівці типу «людина - людина» стикаються з різного роду негативними чинниками в процесі тривалих соціальних відносин в системі «тренер – клієнт», «тренер – тренер» (злість, роздратування, сором), що можуть викликати хронічний стрес і емоційне виснаження можуть призвести до «вигорання особистості» або просто «вигорання». Відтак доцільно проаналізувати детермінанти професійного вигорання та хронічної втоми у фітнес тренерів. У широкому сенсі вигорання – це реакція на пролонгований стрес внаслідок напруженої взаємодії між навколишнім середовищем і особистісними характеристиками. Синдром «вигорання» внесено до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ – 10) під номером Z 73.0. у рубриці «Проблеми, пов'язані з труднощами подолання життєвих ускладнень».

Проблема «професійного вигорання» знайшла своє відображення у роботах Дж. Грінберг, С. Джексон, Г. Діон, В. В. Бойко, М. Буриш, Н. Є. Водоп'янової, Г. В. Ложкін, Ю. Л. Львов, Л. М. Карамушка, М. П. Лейтер, С. Д. Максименко, Х. Дж. Фрейденбергер, У. Б. Шуфелі та інших науковців. Згідно досліджень (С. Джексон, 1981; К. Маслач, 1977; М. Маттінглі, 1977; А. Пайнс, 1980; П. Патрік, 1979; Х. Фрейденбергер, 1974; С. Шабін, 1978;), професійне вигорання спеціалістів характеризується вираженою сукупністю симптомів

порушення в психічній, соматичній і соціальних сферах життя людини (емоційне виснаження, спустошення, хвороблива деструктивна реакція на стрес, загальна відчуженість; негативні установки по відношенню до інших, зниження самооцінки у відповідь на тривалий стрес, пов'язаний з працею, зниження продуктивності, деперсоналізація).

Особливості підготовки особистості до тренерської діяльності, зміст, структура, фактори розвитку та вияви емоційного і професійного вигорання спортсменів та педагогів фізичного виховання цікавили вчених та спортивних педагогів (Б. Вайт, Р. Мартенс, В. Морган, Ф. Ривкин, Д. Бертон, У. Уейнберг, О. А. Атамась, А. М. Богданюк, М. М. Василенко, Л. В. Гуліна, Г. Б. Горська, О. М. Киселиця, А. В. Міщенко, Н. В. Самоукіна, Р. М. Свекла, А. О. Твеліна та ін.), а у сфері фітнес-індустрії подібні питання розглядали О. Б. Баранова, О. О. Берест, Н. П. Єременко, М. М. Василенко та ін.

Проведений аналіз наукових досліджень свідчить, що у фітнес-тренера у тісній взаємодії й взаємозв'язку функціонують такі важливі особистісно-професійні якості: вольові (цілеспрямованість, ініціативність, змістовість, рішучість, витримка), моральні (толерантність, чесність, вимогливість, оптимізм, принциповість, правдивість, самокритичність, працьовитість і справедливість), комунікативні (ввічливість, доброзичливість, тактовність, сугестивність, вміння швидко встановлювати контакт, красномовність), психомоторні (наочний приклад здорового способу життя), інтелектуальні. Синдром професійного вигорання фітнес-тренерів характеризується розладом зазначених якостей та розвивається протягом кількох стадій: 1) стадія зниження якості роботи тренера: порушення фізичного і психологічного самопочуття, зниження інтересу до роботи та потреби в спілкуванні, наростання апатії до кінця робочого тижня, роздратування, емоційна нестійкість, агресія, цинічне відношення до клієнтів, перенесення відповідальності за результати занять тільки на клієнта; 2) стадія повної втрати інтересу до роботи та життя взагалі, емоційна байдужість, відчуття постійної втрати сил, бажання усамітнення; 3) стадія різкого падіння самооцінки і професійної мотивації тренера: відчуття

надання не якісних послуг, їх не результативність, відчуття власної неповноцінності, цілковите зняття з себе відповідальності, обмеження своїх можливостей та інших осіб.

Відповідно, основними симптомами професійного вигорання фітнес-тренерів є: виснаження, втома, незадоволення собою, тривожність і депресія, відчуття «загнаності в клітку», емоційно-моральна дезорієнтація, неадекватне, вибіркоче емоційне реагування на клієнтів, посилення пасивності (цинізм, песимізм, безнадія, апатія), нехтування виконанням своїх професійних обов'язків, психосоматичні та психовегетативні порушення. За твердженням В. І. Ковальчук, ознаки вигорання можуть індивідуально відрізнятися в окремих осіб, а їх інтенсивність залежить від багатьох факторів, включаючи особистісні особливості, вік, здоров'я та обставини.

Ключовими психологічними чинниками професійного вигорання фахівців фітнес-індустрії науковці називають: 1) зовнішні: постійно притаманне робочим ситуаціям відчуття новизни; особливості роботи в сфері «людина-людина» з великою кількістю поверхових контактів в процесі занять, що зумовлює емоційну перевтому; велика кількість контактів з людьми, які прагнуть досягти бажаних результатів оздоровлення та покращення зовнішнього вигляду швидко і, часто, за допомогою мінімальних власних зусиль, їх постійне мотивування; підвищені вимоги до професійної компетентності тренера з боку керівництва фітнес-клубів; кількість проведеного на роботі часу; висока ступінь пильної, персональної уваги по відношенню до клієнта, моральна відповідальність за його успіхи; постійне включення в діяльність вольових процесів; несприятливі соціально-психологічні взаємовідносини в середині самої фітнес-організації (дистанціювання керівництва від персоналу, конфлікти в професійному оточенні, недостатня підтримка колег, постійний ризик штрафних санкцій (догана, звільнення), часта відсутність вихідних та відпусток); недостатні умови для самовираження та експериментування та інновацій; одноманітність діяльності й невміння творчо підійти до виконуваної роботи; вкладання в роботу значних особистісних ресурсів за недостатнього визнання і відсутності

позитивної оцінки з боку керівництва (в тому числі й матеріальної винагороди); 2) внутрішні (особистісні): психологічні травми; відсутність будь-яких інтересів поза роботою; схильність до емоційної ригідності; інтенсивна інтеріоризація обставин професійної діяльності; слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності; моральні дефекти і дезорієнтація особистості. У зв'язку з тим, що специфіка роботи фітнес-тренерів відрізняється наявністю великої кількості ситуацій з високою емоційною насиченістю і необхідністю постійного спілкування під час тренування, це вимагає від них значного особистісного внеску до встановлення довірливих відносин і уміння управляти емоційною напруженістю спілкування.

Наукові розвідки показали, що одним із дієвих засобів попередження синдрому професійного вигорання фітнес-тренерів є групова психокорекція за методом активного соціально-психологічного пізнання, розробленого академіком НАПН України Т. С. Яценко, що спрямована на цілісне й системне пізнання психіки, нівелювання особистісної проблематики та гармонізацію внутрішнього світу, завдяки чому забезпечує глибинно-особистісне самопізнання суб'єкта з висвітленням внутрішніх суперечностей психіки та захисних заходів для їх маскуванню для свідомості, дає змогу не лише розв'язати їх, але й позбутися спричинених ними утворень. За ствердженням вченої, самопізнання і само корекція – важливі передумови у підготовці особистості до професійної взаємодії, що сприяють попередженню професійного вигорання спеціаліста у сфері «людина-людина». Отже, проведений аналіз показує, що адекватні умови праці, самопізнання та саморозвиток, професійне здоров'я фітнес-тренера визначають ефективність професійної діяльності і сприяють позитивному відношенню до неї, моральній задоволеності від самого тренерського процесу та його результатів, забезпечують позитивну самооцінку власної діяльності й унеможливають професійне вигорання й професійні деформації.

### 3.12. Зовнішня та внутрішня мотивація спортсменів

(Полянничко О.М., Бондар І.О., Седляр С.А.)

У сучасній науковій літературі мотивація розглядається у контексті дії, чи готовності до дії. У дослідженнях спортивної діяльності вчені розглядають процес і сам конструкт, який викликає мотивацію займатись тим, чи іншим видом спорту. Вчені визначають «мотивацію» як процес або стан, що виражається в тому, що дія активізується і посилюється. Вченими досліджується питання чому одна людина займається спортивною діяльністю, тоді як інша не відчуває такого бажання займатися цією діяльністю. Мотивація, стимульована емоційним станом (негативним чи позитивним) призводить до дій яких прагнуть чи уникають.

Також цікавий погляд на мотивацію з точки зору напрямку та витрат енергії. Науковці припускають, що на мотивацію завжди впливає як сама людина так і ситуація і якій вона перебуває. Особистісні впливи поділяють на: універсальні поведінкові тенденції та потреби, прагнення до ефективності; мотиви (імпліцитні мотиви); цілепокладання (явні мотиви).

Для опису поведінки часто використовують мотиваційні диспозиції, які пояснюють чому різні люди поведуться по-різному, і чому спортсмен може постійно проявляти однакову поведінку в ситуації та в певний час. Імпліцитні мотиви базуються на ранніх базових, емоційне забарвлених уподобаннях на основі певних форм та стимулів.

Імпліцитні мотиви – це схильності, які людина набуває ще у дитинстві. Експліцитні мотиви представлені у психіці позамовна, і можуть не усвідомлюватися людиною. На думку науковців явні мотиви або цілі є «стрижневими елементами контролю дії». Контроль дій має вирішальне значення, «оскільки він дає напрямок дії та є критерієм успіху і дає підстави використанню мотиваційних ресурсів і захисту від відволікання».

Таким чином, внутрішня мотивація - це уявлення про себе, цілі та цінності, які має сам спортсмен. Внутрішня мотивація може полягати у виконанні самої

дії, або в досягненні результатів, що залежить від власних дій. Спортсмен є внутрішньо мотивованим, коли він само визначений та автономний, тобто не контролюється ззовні. Внутрішня мотивація підтримується задоволенням, яке приносить спортсмену діяльність. Ця форма мотивації виникає, коли спортсмен тренується за власним бажанням, ідентифікує себе з дією без зовнішнього тиску тренера.

За даними вчених, існує велика різниця в тривалості внутрішньої і зовнішньої мотивації. Якщо спортсмен/команда досягає мету дії, до якої ставилася зовнішня мотивація, ця форма мотивації втрачає силу, натомість внутрішня мотивація, навіть після досягнення мети зберігається. Тому вчені класифікують внутрішню мотивацію як «позитивну» мотивацію.

Наукові дослідження довели, що зовнішня і внутрішня мотивація мають вплив одна на одну. Коли є суміш двох форм мотивації, це має негативні наслідки для внутрішньої мотивації, але і буває також, що ці внутрішні і зовнішні сили змішуються, так що в поєднанні вони стають причиною дії. Крім того, відрізнити внутрішню мотивацію від зовнішньої та диференціювати їх інколи дуже складно. Причина в тому, що між ними немає чіткої межі, що ускладнює процес зовнішньої мотивації тренера чи команди.

З метою визначення можливостей застосування фітнес технологій в процесі спортивної підготовки було проведено анкетування тренерів, які працюють в дитячо-юнацьких спортивних школах та збірних командах України з олімпійських видів спорту.

Більшість опитаних тренерів зазначила про необхідності пошуку нових тренувальних та поза тренувальних засобів підготовки спортсменів, при цьому лише 21 % мають досвід використання фітнес-технологій в тренувальному процесі.

Опитані тренери вважають, що застосування засобів та методів фітнесу є можливим у тренувальному процесі як юних так і кваліфікованих спортсменів. Більш доцільно їх використовувати для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості.



## **Висновок**

Таким чином, в ході дослідження визначено особливості формування мотивації досягнення успіху учнів старшого шкільного віку у процесі занять фізичним вихованням, мотивація учнів середніх та старших класів до занять фізичною культурою, а також до занять з елементами інших видів спорту (таких як тхеквондо та футбол) і оцінено мотивацію учнів до уроків фізичної культури під час дистанційного навчання.

Значна увага була приділена вивченню особливостей мотивації до занять різними видами рухової активності у студентів, особливостей формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання, дослідженню індивідуального профілю фізичного «Я» студентів, вивченню їх ціннісних орієнтацій.

## РОЗДІЛ 4. ХАРАКТЕРИСТИКА МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО, ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО СТАНУ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

### 4.1. Оцінка морфо-функціонального стану студенток 1 курсу (Білецька В.В., Комоцька О.С.)

Експериментальні дослідження були проведені в Київському університеті імені Бориса Грінченка. В обстеженні взяли участь 86 студенток 1 курсу. Одним з найважливіших показників, що характеризують здоров'я студентів, є фізичний розвиток, без вивчення якого неможливо проводити фізкультурно-оздоровчі заходи і оцінювати їх ефективність. Термін «фізичний розвиток» в антропометричному трактуванні означає сукупність деяких ознак, які характеризують морфо-функціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для його життєдіяльності. З цих ознак нами вивчалися (зріст, маса тіла, окружність грудної клітини, динамометрія кистей, ЖЄЛ). Аналіз даних фізичного розвитку студенток дозволив виявити ряд закономірностей (табл. 4.1).

*Таблиця 4.1.*

#### Середньостатистичні показники фізичного розвитку обстежених студенток(n=86)

Показники	$\bar{x}$	S	m
довжина тіла, см			
маса тіла, кг			
відносна маса тіла, г/см			
ОГК, см			
ЖЄЛ, мл			
життєвий індекс, мл/кг			
кистьова динамометрія права, кг			
кистьова динамометрія ліва, кг			
силовий індекс, %			

Як свідчать дані табл. 4.1.1, показники фізичного розвитку обстеженого контингенту в більшості випадків відповідали середнім віковим нормативам.

В процесі порівняльного аналізу не виявлено наявності статистично значущої різниці між значеннями довжини тіла, маси тіла та ОГК у дівчат з різним рівнем фізичного стану (табл 4.2).

Таблиця 4.2.

**Середньостатистичні зросто-ростові показники обстежених студенток з різним рівнем фізичного здоров'я**

Показники	Середній РФЗ	Нижчий за середній РФЗ	Низький РФЗ	Статистична значущість
	n=10	n=24	n=52	
	Me <sub>1</sub> [н.кв.; в.кв.]	Me <sub>2</sub> [н.кв.; в.кв.]	Me <sub>3</sub> [н.кв.; в.кв.]	
довжина тіла, см	[165; 166]	[162; 170]	[165; 172]	-
маса тіла, кг	[51; 56]	[51,5; 60]	[53; 62,5]	-
відносна маса тіла, г /см	[306,25; 339,39]	[309,33; 363,92]	[323,08; 367,51]	-
ОГК, см	[80; 88]	[81; 87]	[84; 88,5]	-

При оцінці індексу Кетле у обстежених дівчат, нами виявлено, що більшість дівчат 72 % (62 особи) мають масу тіла в межах норми, 16 % (14 осіб) мають недостатню масу тіла і 12 % (10 осіб) мають надлишкову масу тіла (рис. 4.1).

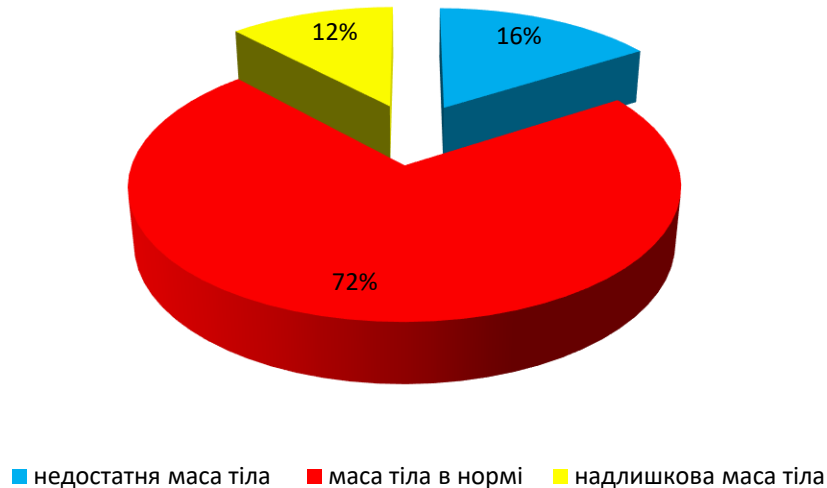


Рис. 4.1. Маса тіла обстежених дівчат (за значенням індексу Кетле) (n=86)

Показники життєвої ємності легень (ЖЄЛ) і показники «життєвого» індексу у обстеженого контингенту були різними залежно від рівня фізичного здоров'я (табл. 4.3).

Таблиця 4.3

**Показники життєвої ємності легень та «життєвого» індексу  
у обстежених студенток з різним РФЗ**

Показники	Середній РФЗ	Нижчий за середній РФЗ	Низький РФЗ	Статистична значущість
	n=10	n=24	n=52	
	Me <sub>1</sub> [н.кв.; в.кв.]	Me <sub>2</sub> [н.кв.; в.кв.]	Me <sub>3</sub> [н.кв.; в.кв.]	
ЖЄЛ, мл	[2300; 3800]	[2100; 2900]	[2050; 2900]	Me <sub>1</sub> -Me <sub>2</sub> p<0,05 Me <sub>1</sub> -Me <sub>3</sub> p<0,05
«Життєвий індекс», мл·кг <sup>-1</sup>	[46,81; 62,50]	[38,38; 48,33]	[36,78; 46,61]	Me <sub>1</sub> -Me <sub>2</sub> p<0,05 Me <sub>1</sub> -Me <sub>3</sub> p<0,05

В ході дослідження виявлено статистично значущі відмінності між показниками ЖЄЛ та життєвого індексу у дівчат з середнім та нижчим за середній

РФЗ ( $p < 0,05$ ), та у дівчат з середнім і низьким РФЗ ( $p < 0,05$ ). Найвищі значення ЖЄЛ спостерігаються у дівчат з середнім РФЗ – 2950 [2300; 3800] мл, найменші – у

Показники кистьової динамометрії у обстеженого контингенту, залежно від рівня фізичного здоров'я, були різними (табл. 4.4).

Як показують дані табл. 4.4 найбільші показники кистьової динамометрії

б

Н

а

Таблиця 4.4

й

**Показники кистьової динамометрії і «силового» індексу у**

м

**обстежених студенток з різним РФЗ**

Показники	Середній РФЗ	Нижчий за середній РФЗ	Низький РФЗ	Статистична значущість
	n=10	n=24	n=52	
	Me <sub>1</sub> [н.кв.; в.кв.]	Me <sub>2</sub> [н.кв.; в.кв.]	Me <sub>3</sub> [н.кв.; в.кв.]	
Динамометрія правої кисті, кг	[20; 25]	[15; 22]	[12,50; 20]	Me <sub>1</sub> -Me <sub>2</sub> $p < 0,05$ Me <sub>1</sub> -Me <sub>3</sub> $p < 0,05$
Динамометрія лівої кисті, кг	[20; 25]	[12; 20]	; 19]	Me <sub>1</sub> -Me <sub>2</sub> $p < 0,05$ Me <sub>1</sub> -Me <sub>3</sub> $p < 0,05$
«Силовий індекс», %	[36,36; 45,45]	[26,97; 37,94]	[22,04; 35,18]	Me <sub>1</sub> -Me <sub>2</sub> $p < 0,05$ Me <sub>1</sub> -Me <sub>3</sub> $p < 0,05$

Статистично значущі відмінності у показниках динамометрії правої та лівої кисті спостерігалися у дівчат із середнім та нижчим за середній РФЗ ( $p < 0,05$ ) та у дівчат із середнім і низьким РФЗ ( $p < 0,05$ ). У показниках «силового» індексу у обстежених студенток також спостерігалися статистично значущі

ь

о

відмінності – у дівчат із середнім та нижчим за середній РФЗ ( $p < 0,05$ ) та у дівчат із середнім і низьким РФЗ ( $p < 0,05$ ).

Таким чином, для оцінки стану здоров'я важливу роль відіграє фізичний розвиток. Відхилення в його рівні можуть приховувати під собою різного роду захворювання. Недооцінка цих відхилень може позначитися в наступні роки при майбутній професійній діяльності та трудовій діяльності. Своєчасне виявлення відхилень у фізичному розвитку та їх кореляції підвищують рівень здоров'я студентів.

Дослідження функціонального стану кардіореспіраторної системи займають провідне місце в комплексному обстеженні студентів.

Критерієм резерву та економізації функцій серцево-судинної системи є показник індексу Руф'є і «подвійний добуток» у спокою.

За результатами наших досліджень більшість обстежених дівчат 1 курсу (43 особи; 50%) мали задовільний рівень фізичної працездатності, 20 осіб (23%) мали середній рівень, 12 осіб (14%) – низький, 8 осіб (9%) – добрий та всього 3 особи (4%) – високий рівень фізичної працездатності за індексом Руф'є (рис. 4.2).

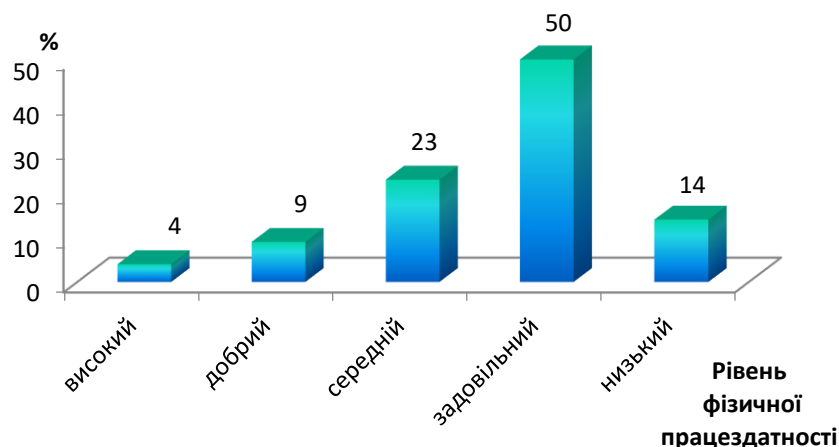


Рис. 4.2. Рівень фізичної працездатності обстежених дівчат за результатами проби Руф'є ( $n=86$ )

У таблиці 4.5. представлено динаміку значень ЧСС обстежених студенток під час проведення проби Руф'є, яка демонструє, що найшвидше відновилися дівчата з середнім рівнем фізичного здоров'я, а найвищі значення ЧСС були після фізичного навантаження у дівчат з низьким РФЗ.

Таблиця 4.5

### Показники ЧСС у обстежених студентів

Рівень фізичного здоров'я	Значення показників		
	ЧСС у спокої, уд·хв <sup>-1</sup>	ЧСС після н	ЧСС після в
	Me <sub>1</sub> [н.кв.; в.кв.]	Me <sub>2</sub> [н.кв.; в.кв.]	Me <sub>3</sub> [н.кв.; в.кв.]
Середній РФЗ n=10	[16; 18]	[25; 35]	[17; 22]
Нижчий за середній РФЗ n=24	[16,5; 19,5]	[28; 35]	[20; 23,5]
Низький РФЗ n=52	[18,5; 23,5]	[33; 38]	[22; 26]

Найбільш високий індекс Руф'є мають студентки із низьким РФЗ – 12,40 [10; 14] ум. од. У той же час у дівчат середнім РФЗ індекс Руф'є знаходиться на рівні задовільних величин 6,20[5,20; 8,80] ум. од.).

Найкращими показниками високої фізичної працездатності володіють студентки із середнім РФЗ – 6,20[5,20; 8,80] ум. од. Задовільна фізична працездатність характерна для студенток із нижчим за середній РФЗ – 8,80 [7,20; 9,80]ум. од.

Серед груп дівчат з різним рівнем фізичного здоров'я спостерігалася наступна тенденція у результатах проби Руф'є (рис. 4.3).

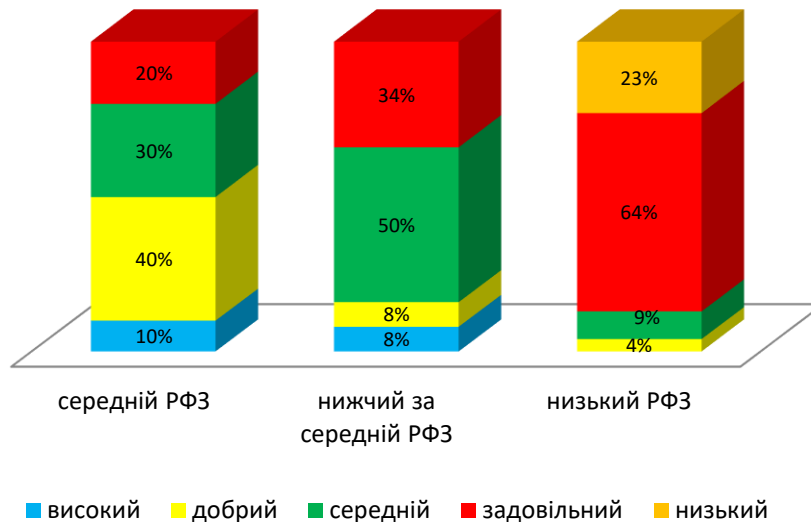


Рис.4.3. Рівень фізичної працездатності обстежених дівчат з різним рівнем фізичного здоров'я (за результатами проби Руф'є (n=86))

Так, у групі дівчат із середнім рівнем фізичного здоров'я найбільша кількість обстежених (40 %) мала добрий рівень фізичної працездатності, у групі дівчат із нижчим за середній рівнем фізичного здоров'я найбільша кількість обстежених (50 %) мала середній рівень фізичної працездатності, у групі дівчат із низьким рівнем фізичного здоров'я найбільша кількість обстежених (64 %) мала задовільний рівень фізичної працездатності. При цьому високий рівень фізичної працездатності зустрічався лише у декількох дівчат із середнім та нижчим за середній РФЗ (рис.

Нами було виявлено статистично значущі відмінності показників фізичної працездатності у дівчат із низьким та середнім РФЗ ( $p < 0,05$ ), у дівчат із нижчим за середній та низьким РФЗ ( $p < 0,05$ ) (табл. 4.6).

В ході дослідження виявлено статистично значущі відмінності у значеннях артеріального тиску, як систолічного, так і діастолічного, між групами обстежених дівчат з середнім та нижчим за середній РФЗ ( $p < 0,05$ ) та групами дівчат з середній та низьким РФЗ ( $p < 0,05$ ) (табл. 4.6).



Таблиця 4.6.

**Показники індексу Руф'є та «подвійного добутку» у спокої обстежених студенток**

Показники	Середній РФЗ	Нижчий за середній РФЗ	Низький РФЗ	Статистична значущість
	Me <sub>1</sub> [н.кв.; в.кв.]	Me <sub>2</sub> [н.кв.; в.кв.]	Me <sub>3</sub> [н.кв.; в.кв.]	
	n=10	n=24	n=52	
індекс Руф'є, ум.од.	[5,20; 8,80]	[7,20; 9,80]	[10; 14]	Me <sub>1</sub> -Me <sub>3</sub> p<0,05 Me <sub>2</sub> -Me <sub>3</sub> p<0,05
АТ сист, мм.рт.ст	[90; 100]	[97,5; 120]	[110; 120]	Me <sub>1</sub> -Me <sub>2</sub> p<0,05 Me <sub>1</sub> -Me <sub>3</sub> p<0,05
АТ діаст, мм.рт.ст	[60; 60]	[60; 77,5]	[67,5; 80]	Me <sub>1</sub> -Me <sub>2</sub> p<0,05 Me <sub>1</sub> -Me <sub>3</sub> p<0,05
індекс Робінсона, ум.од	[66; 78]	[67,1; 80,85]	[79,2; 96,7]	Me <sub>1</sub> -Me <sub>2</sub> p<0,05 Me <sub>1</sub> -Me <sub>3</sub> p<0,05

Як видно з табл. 4.6, найбільш високий індекс «подвійного добутку» у спокої мають студентки із низьким РФЗ: 86,58 [79,2; 96,7] ум. од.

Виявлено статистично значущі відмінності показників індексу «подвійного добутку» між групами дівчат із середнім РФЗ та низьким РФЗ (p <0,05), та між групами дівчат з середнім РФЗ та нижчим за середній РФЗ (p <0,05).

У обстежених дівчат визначали також адаптаційний потенціал системи кровообігу до факторів зовнішнього середовища за методикою Р.М. Баєвського. Результати досліджень свідчать, що 96 % студенток мали задовільну адаптацію та у 4 % спостерігалася напруга механізмів адаптації.

Таким чином, більшість обстежених дівчат 1 курсу мали задовільний рівень фізичної працездатності. Також виявлено статистично значущі відмінності показників фізичної працездатності у дівчат із низьким та середнім РФЗ (p <0,05), у

дівчат із нижчим за середній та низьким РФЗ ( $p < 0,05$ ).

#### **4.2. Фізична підготовленість студенток I-го курсу з різним рівнем фізичного здоров'я та вплив на її рівень різних фітнес-програм (Білецька В.В., Комоцька О.С.)**

Контроль за фізичною підготовленістю включає оцінку рівня розвитку фізичних якостей. Для об'єктивної оцінки рівня розвитку фізичних якостей використовуються рухові тести. Під руховими якостями розуміють витривалість, силу, швидкість, гнучкість та координаційні здібності. Найбільш поширені два основні варіанти тестування. Це може бути оцінка рівня розвитку якої-небудь однієї якості, або комплексна оцінка фізичної підготовленості з використанням широкого кола різноманітних тестів. Педагогічний контроль є необхідною передумовою ефективного планування навантаження і вибору правильної стратегії впливу на організм майбутнього фахівця. Систематичне спостереження за руховою підготовленістю дозволяє своєчасно спостерігати картину розвитку рухових якостей і навиків, виявляти відстаючі і досягати необхідного ефекту в рішенні задач фізичного виховання.

Засоби та методи контролю можуть мати різні напрямки. Спеціалісти рекомендують під час контролю за фізичною підготовленістю використовувати комплекс педагогічних, медико-біологічних та соціально-психологічних методів дослідження. Для дослідження фізичної підготовленості використовувати ізольовані рухові тести, спрямовані до конкретної рухової якості і нормативи її оцінки. Метод тестування передбачає виконання певних завдань з точними способами оцінки результатів і їх кількісного вираження. За допомогою цього методу виявляють рівень знань, умінь і навичок, здібностей і можливостей учасників експерименту, а також їхню відповідність певним нормам.

Середньостатистичні показники результатів тестування фізичної підготовленості студенток ЗВО відображені в табл. 4.7.

Таблиця 4.7

**Середньостатистичні показники результатів рухових тестів  
у обстежених студенток (n=86)**

Тести	$\bar{x}$	S	m
рівномірний біг 2000 м дівчата, хв.			
стрибок у довжину з місця, см			
біг на 100 м, с			
човниковий біг 4 x 9 м, с			
нахил тулуба вперед з положення сидячи, см			

Під нормою фізичної підготовленості у фізичному вихованні розуміють результат у фізичній вправі, відповідний оцінним вимогам фізичної підготовленості. Тест – це стандартизоване за змістом, формою й умовами виконання завдання, або певним чином пов’язані між собою завдання, які дозволяють досліднику діагностувати рівень прояву певних властивостей обстежуваного, його психологічні характеристики та ставлення до тих чи інших об’єктів. Як вже зазначалось, рівень розвитку фізичної підготовленості студентів вищих педагогічних навчальних закладів регламентують Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. (Постанова Кабінету Міністрів України від 15.01.96 р. № 80). Вони визначають мету і спрямованість фізичного виховання на різних етапах становлення та розвитку особистості й впливають на її фізичну підготовленість і здоров’я. Тестування рухових можливостей дозволяє виявити рівні розвитку кондиційних і координаційних здібностей та оцінити якість технічної і тактичної підготовленості. На основі результатів тестування можна: оцінювати дійсний рівень фізичної підготовленості, визначати належний рівень фізичної готовності, визначати ефективні засоби фізичного виховання і відповідну методику фізичної підготовки, проводити відбір у фізкультурні гуртки і спортивні секції з різних

видів спорту для поповнення резерву спорту вищих досягнень.

Результати тестування фізичної підготовленості студенток 1 курсу представлено у таблиці 4.8.

Таблиця 4.8

**Результати тестування фізичної підготовленості студенток 1 курсу**

№	Тести	Бали				
	рівномірний біг 2000 м дівчата, хв.					86 осіб(100%)
	стрибок у довжину з місця, см			осіб	особи	осіб (44 %)
	біг на 100 м, с	особи	особи	особи	осіб (13	осіб
	човниковий біг 4 х 9 м, с					осіб
	нахил тулуба вперед з положення сидячи, см		осіб	осіб	особи	осіб (23 %)

Результати виконання тестів «біг 2000 м» та «човниковий біг 4х9 м» свідчать про те, що всі 100 % обстежених дівчат виконали даний тест незадовільно і не набрали за його виконання жодного балу, що свідчить про незадовільний рівень розвитку загальної витривалості та спритності.

При виконанні тесту «стрибок у довжину з місця» половина дівчат отримали 2 бали (50 %), 6 % – 3 бали та 44 % обстежених дівчат – 0 балів.

Швидкісні якості дівчат розвинені краще, про що свідчать результати тесту «біг на 100 м». Так, більшість дівчат (51 %) отримали 3 бали за виконання тесту, 30 % – отримали 5 і 4 балів, 13 % – 2 бали і лише 6 % не змогли набрати балів за виконання цього тесту.

Виконання тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи» свідчить про

низький рівень розвитку гнучкості у обстежених дівчат. Так 51 % дівчат виконали даний тест на 2 бали, 19 % – на 3 бали і лише 7 – на 4 бали, при цьому максимальні 5 балів не отримала жодна студентка, натомість 23 % – мають 0 балів за виконання даного тесту.

Таким чином, результати тестування фізичної підготовленості дівчат 1 курсу свідчать про незадовільний рівень розвитку витривалості та спритності, про низький рівень розвитку швидкісно-силових якостей та гнучкості, та задовільний рівень розвитку швидкісних якостей.

За даними аналізу літератури найбільш часто для оцінки індивідуального здоров'я використовуються методи Р.М. Баєвського, К. Купера, Г.Л. Апанасенка, С.А. Душаніна. Концептуальною основою всіх цих методів є теорія адаптації.

Аналіз даних рівня фізичного здоров'я обстеженого контингенту різної статі і нозології, за методикою Г.Л. Апанасенка дозволив виявити ряд закономірностей. Як впливає з даних рис. 4.2.1 із загальної кількості обстежених переважна більшість студенток мали низькі показники рівня фізичного здоров'я.

Так, більшість обстежених дівчат 60 % (52 особи) мали низький рівень фізичного здоров'я (РФЗ), 28 % (24 особи) – нижчий за середній і тільки 12 % (10 осіб) – середній (рис. 4.4).

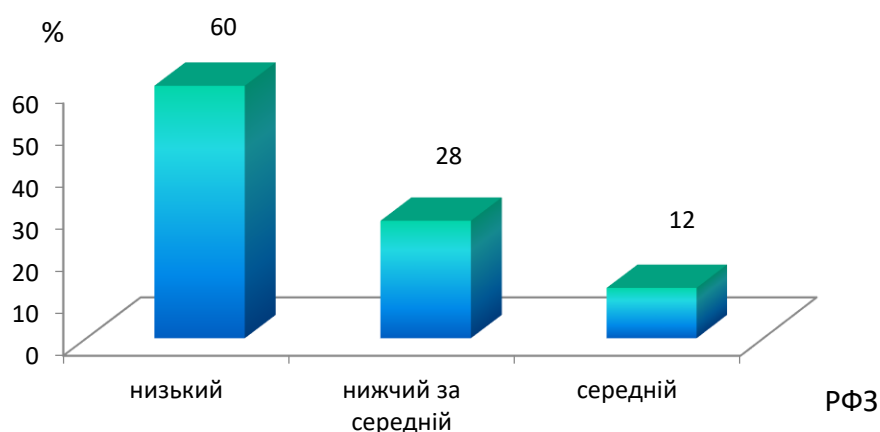


Рис. 4.4. Розподіл обстежених дівчат за рівнем фізичного здоров'я (n=86)

Аналіз результатів дозволяє виявити деякі особливості фізичної

підготовленості студентів залежно від рівня фізичного здоров'я (табл.4.9).

Таблиця 4.9

**Результати тестування фізичної підготовленості студентів**

Тести	Середній РФЗ	Нижчий за середній РФЗ	Низький РФЗ	Статистична значущість відмінностей
	Me <sub>1</sub> [н.кв.; в.кв.]	Me <sub>2</sub> [н.кв.; в.кв.]	Me <sub>3</sub> [н.кв.; в.кв.]	
	n=10	n=24	n=52	
рівномірний біг 2000 м дівчата, хв.	[16; 16,9]	[15,9; 16,25]	[15,9; 16,85]	-
стрибок у довжину з місця, см	[160; 180]	[150; 170]	[160; 175]	Me <sub>2</sub> -Me <sub>3</sub> p<0,05
біг на 100 м, с	[15; 16]	[15,15; 16,30]	[15,40; 16,30]	-
човниковий біг 4 x 9 м, с	[13,2; 14,1]	[13,9; 14,8]	[13,8; 14,9]	Me <sub>1</sub> -Me <sub>3</sub> p<0,05
нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	[15; 17]	[8,5; 14]	[8; 15]	Me <sub>1</sub> -Me <sub>3</sub> p<0,05 Me <sub>1</sub> -Me <sub>2</sub> p<0,05

Так, статистично значущі відмінності спостерігалися у студенток при оцінці рівня розвитку швидко-силових якостей: дівчата із нижчим за середній РФЗ показали кращий результат порівняно з дівчатами із низьким РФЗ (p<0,05).

Дівчата середнім РФЗ виконували тест «біг 4x9 м» швидше порівняно із дівчатами із низьким РФЗ (p <0,05).

Результати тестування гнучкості (нахил тулуба вперед) свідчать про статистично значущі відмінності середніх результатів у дівчат із середнім РФЗ і

нижчим за середній РФЗ ( $p < 0,05$ ), та у дівчат із середнім РФЗ та низьким РФЗ

Результати тестування фізичної підготовленості студенток 1 курсу з різним рівнем фізичного здоров'я представлено у таблиці 4.10.

Таблиця 4.10.

**Результати тестування фізичної підготовленості студенток 1 курсу з різним рівнем фізичного здоров'я**

№	Тести	Бали				
Низький рівень фізичного здоров'я (n=52)						
	рівномірний біг 2000 м дівчата, хв.					52 особи
	стрибок у довжину з місця, см			4 особи	28 осіб	20 осіб
	біг на 100 м, с	2 особи	10 осіб	29 осіб	8 осіб	3 особи
	човниковий біг 4 x 9 м, с					52 особи
	нахил тулуба вперед з положення сидячи, см		4 особи	6 осіб	27 осіб	15 осіб
Нижчий за середній рівень фізичного здоров'я (n=24)						
	рівномірний біг 2000 м дівчата, хв.					24 особи
	стрибок у довжину з місця, см				10 осіб	14 осіб
	біг на 100 м, с	1 особа	9 осіб	осіб	2 особи	2 особи

	човниковий біг 4 х 9 м, с					24 особи
	нахил тулуба вперед з положення сидячи, см		1 особа	4 особи	14 осіб	5 осіб
Середній рівень фізичного здоров'я (n=10)						
	рівномірний біг 2000 м дівчата, хв.					10 осіб
	стрибок у довжину з місця, см			1 особа	5 осіб	4 особи
	біг на 100 м, с	1 особа	3 особи	5 осіб	1 особа	
	човниковий біг 4 х 9 м, с					10 осіб
	нахил тулуба вперед з положення сидячи, см		1 особа	6 осіб	3 особи	

Результати досліджень свідчать, що дівчата з низьким рівнем фізичного здоров'я не отримали балів за виконання тестів «рівномірний біг 2000 м» та «човниковий біг 4х9м», тобто виконали дані тести незадовільно. Більшість дівчат із низьким рівнем фізичного здоров'я 28 осіб (54 %) отримали за тест «стрибок у довжину з місця» 2 бали, 27 осіб (52 %) також отримали 2 бали за тест «нахил тулуба вперед з положення сидячи». При цьому більшість дівчат 29 осіб (56 %) отримала за тест «біг 100 м» 3 бали.

У дівчат із нижчим за середній рівнем фізичного стану були отримані наступні результати при оцінці фізичної підготовленості. Всі дівчата з нижчим за середній рівнем фізичного здоров'я не отримали балів за виконання тестів



«рівномірний біг 2000 м» та «човниковий біг 4х9м», тобто виконали дані тести незадовільно. Також більшість дівчат із нижчим за середній рівнем фізичного стану (58 %) незадовільно виконали тест «стрибок у довжину з місця».

Дівчата із середнім рівнем фізичного стану теж незадовільно виконали тести «рівномірний біг 2000 м» та «човниковий біг 4х9м», але більшість отримала 2 бали за тест «стрибок у довжину з місця» та 3 бали за тест «біг на 100 м» та «нахил тулуба вперед з положення сидячи».

В ході дослідження було проведено педагогічний експеримент для дослідження термінового ефекту комплексів класичної і степ-аеробіки на організм студенток та особливостей впливу додаткового використання рухів руками, вільних обтяжень, підвищення темпу музичного супроводу та зміни висоти степ-платформи під час виконання комплексів аеробіки. Нами було розроблено 4 комплекси: 2 комплекси класичної аеробіки і 2 комплекси степ-аеробіки.

Перший комплекс передбачав циклічне виконання блок-комбінації базових кроків класичної аеробіки (у положенні рук – на пояс), складеної на 4 музичні квадрати (4х32 рахунка) та додаткове виконання рухів руками. Темп музичного супроводу дорівнював 128-132 акц·хв<sup>1</sup>.

Другий комплекс повністю повторював рухи ногами і руками, представлені в комплексі №1, проте в кожній руці досліджувані утримували по гантелі вагою 1 кг. Темп музики 128-132 акц·хв<sup>1</sup>.

Третій та четвертий комплекси передбачали виконання рухів на степ-платформі. У комплексі № 3 висота степ-платформи дорівнювала 15 см, у комплексі № 4 – 20 см. При цьому хореографічна зв'язка в усіх комплексах була ідентичною. Вона передбачала виконання комбінації базових кроків степ-аеробіки. Комбінація була складена на 4 музичні квадрати і повторювалася протягом тривалості експерименту.

Упродовж експерименту було визначено ступінь адекватності навантажень запропонованих моделей, для чого на початку і в кінці кожного мезоциклу тренувань фіксувалася пульсова реакція дівчат на навантаження тренувальних комплексів аеробіки, а також суб'єктивна оцінка їх величини самими студентками

за шкалою Борга. Водночас, визначалася оздоровча ефективність експериментальних тренувань, у зв'язку з чим досліджувалась динаміка показників функціонального статусу (ЧСС, АТ, адаптаційного потенціалу, індексу Робінсона), морфологічного статусу (маса тіла, індекс маси тіла, життєвий індекс), фізичної працездатності, фізичного здоров'я та фізичної підготовленості на початку та через три місяці тренувань.

При реалізації програми з аеробіки з дівчатами 17-21 років первинні дослідження показали, що у дівчат переважає низький та нижчий за середній рівень фізичного здоров'я. В результаті застосування розробленої програми, наприкінці навчального семестру було зафіксовано підвищення рівня фізичного здоров'я учасниць експерименту. Так, відсоток осіб, які мали низький рівень фізичного здоров'я, зменшився на 13%, також спостерігається покращення показників по кожному з рівнів в діапазоні від 3% до 4%, що засвідчить про ефективність програми з аеробіки (рис. 4.5).



Рис. 4.5. Розподіл за рівнем фізичного здоров'я дівчат 17-21 років, які займаються аеробікою в процесі фізичного виховання у ЗВО (за методикою Г.Л.Апанасенка), %

Після впровадження експериментальної програми відзначається покращення рівня фізичного здоров'я обстежених дівчат та спостерігалися статистично значущі зростання результатів у рухових тестах (таб.4.11).

Таблиця 4.11.

**Вплив експериментальної програми на показники фізичної підготовленості дівчат, які займаються аеробікою в процесі фізичного виховання у ЗВО, (n=86)**

№	Назва тесту	Результати тестування				Статистична значущість
		до		після		
		$\bar{x}$	$S$	$\bar{x}$	$S$	
1	Стрибки на скакалці, разів за 30 с	62,4	4,61	71,7	3,92	$p < 0,05$
2	Човниковий біг 4x9 м, с	11,6	1,3	10,4	1,4	$p > 0,05$
3	Стрибок в довжину з місця, см	212,8	4,4	221,6	3,2	$p < 0,05$
4	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів	7,5	4,3	12,2	3,9	$p > 0,05$
5	Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	17,6	1,8	21,3	1,6	$p < 0,05$

У порівнянні з показниками, отриманими під час вихідного тестування було зафіксовано покращення результатів виконання 3-х з 5-ти тестів для визначення прояву фізичних здібностей. Зазначене свідчить про ефективність застосування запропонованої програми для підвищення показників фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Враховуючи велику різноманітність вправ фітбол-аеробіки для дівчат 17-21 років в одному занятті ми використовували три-чотири блоки запропонованих

вправ з використанням м'яча. При використанні м'яча як предмету виконують різні загальнорозвиваючі вправи з м'ячем у руках при різних вихідних положеннях (стоячи, сидячи, лежачи), а також кидки, ловлю, тощо. М'яч як опора використовується в положенні сид на м'ячі та у різних вихідних положеннях: (м'яч під спину, м'яч під живіт). М'яч як орієнтир використовується при виконанні різних ігор та естафет. М'яч як амортизатор і як тренажер – для розвитку силових якостей рук ніг, а також розвитку рівноваги тіла. М'яч як перешкода використовувався для виконання стрибків.

Упродовж експерименту було визначено зміни рівня фізичної працездатності та фізичної підготовленості (за результатами рухових тестів) на початку та наприкінці тренувань.

Аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що заняття стретчингом є ефективною системою засобів фізкультурно-оздоровчого впливу на організм дівчат з метою поліпшення рухливості окремих суглобів і підвищення рівня гнучкості в цілому.

Групі обстежених студенток була запропонована програма занять, спрямованих на розвиток гнучкості, що забезпечує постійне й поступове збільшення діапазону руху суглобів протягом певного періоду. Програма представлена декількома блоками (рис. 4.6).

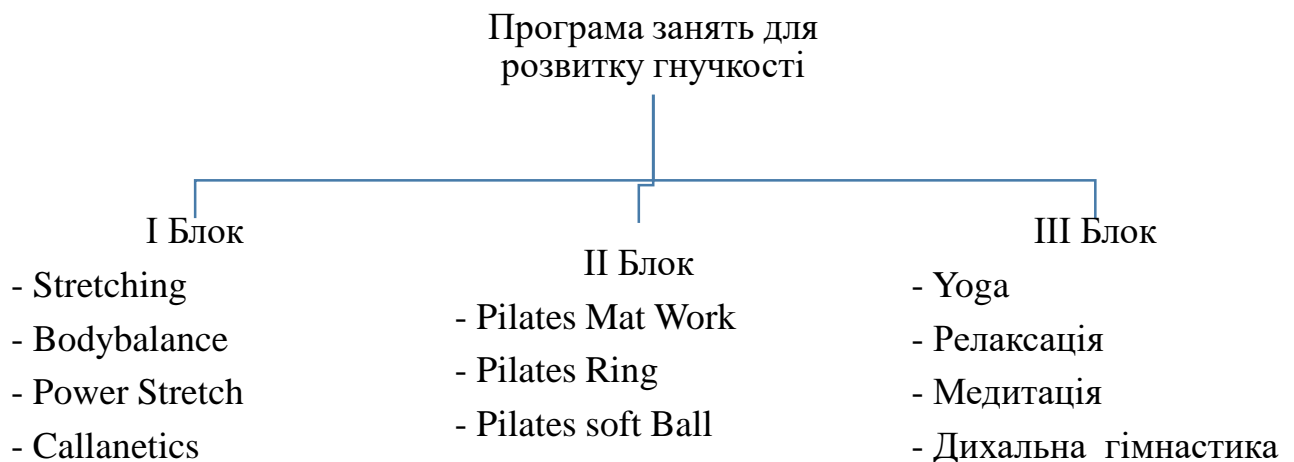


Рис. 4.6. Програма занять, спрямованих на розвиток гнучкості студенток

У першому блоці використовували вправи для розвитку сили та гнучкості: Stretching (вправи для розвитку гнучкості та розслаблення всіх груп м'язів); Bodybalance (динамічна програма, що поєднує в собі вправи кращих східних систем, серії розтягувань, рухів і певних поз); Power Stretch (стабілізуюче тренування, використовує техніку напрямків Stretch, Yoga, Pilates, поєднує силові вправи й вправи для розвитку гнучкості); Callanetics (система вправ, що викликає активність глибоко розташованих груп м'язів).

Другий блок представлений системою Pilates – система вправ без ударного навантаження, що дозволяє розтягувати і зміцнювати основні групи м'язів при свідомому відношенні до рухів. Пропонувалося тренування на підлозі (Mat Work) – вправи у вихідному положенні сидячи або лежачи; тренування зі спеціальним обладнанням – кільце Pilates Ring, гантелі, гумові амортизатори й м'ячі; Pilates soft Ball – тренування з використанням двох рівнів фітболу з комбінованими вправами на м'ячі.

Третій блок поєднував систему занять Yoga (комплексне використання вправ для розвитку гнучкості й нормалізації психо-емоційного стану, дихальних і статичних вправ); релаксацію (повне розслаблення тіла й свідомості); медитацію (спостереження фізичних процесів в організмі, вивчення ментальних станів і глибоке споглядання, самодослідження, роздуми); дихальні гімнастики.

Заняття проходили з мінімальним використанням обладнання або без нього. Зміст занять змінювався, додавалися варіації й модифікації. У ході 4-місячних занять спостерігалися статистично значущі зміни результатів рухових тестів (таб.4.12).

При виконанні тесту «нахил в обидва боки сидячи на стільці» спостерігалася позитивна динаміка результатів. Заняття стретчингом позитивно вплинули на рівень розвитку гнучкості в різних суглобах. Так, у студенток покращилася рухливість суглобів хребта (за результатами тестів «нахил вперед стоячи», «нахил в обидва боки стоячи»  $p < 0,05$ ), покращилася рухливість кульшових суглобів (за результатами тестів «поздовжній шпагат» і «відведення

прямої ноги убік»  $p < 0,05$ ), а також рухливість плечових суглобів при розгинанні рук (за результатами тесту «розгинання рук у В.п. – стоячи біля стіни»  $p < 0,05$ ).

Таблиця 4.12.

**Результати рухових тестів для оцінки рухливості суглобів  
обстежених дівчат (n=43)**

№	Тест	На початку року	Після 4 місяців занять	Me <sub>1</sub> - Me <sub>2</sub>  (за критерієм Манна- Уїтні)
		Me <sub>1</sub> [н.кв.; в.кв.]	Me <sub>2</sub> [н.кв.; в.кв.]	
1	Нахил вперед стоячи, см	8 [6; 13]	11 [7; 18]	$p < 0,05$
2	Виконання поздовжнього шпагату, см	41 [38; 49]	30 [25; 34]	$p < 0,05$
3	Відведення прямої ноги убік, см	35 [29; 41]	46 [43; 52]	$p < 0,05$
4	Розгинання рук у В.п. – стоячи біля стіни, см	18 [15; 22]	24 [19; 28]	$p < 0,05$
5	Нахил в обидва боки стоячи, см	22 [18; 26]	30 [28; 33]	$p < 0,05$

Примітки:

Me – медіана;

н.кв. – нижній квартиль (відмежує 25 % об'єктів із найменшими значеннями ознаки);

в.кв. – верхній квартиль (відмежує 25 % об'єктів із найбільшими значенням ознаки)

При виконанні тесту «нахил в обидва боки сидячи на стільці» спостерігалася позитивна динаміка результатів. До початку занять 40 % обстежених студенток виконали даний тест на 1 бал (відстань до підлоги більше 3 см), 26 % – на 2 бали (кінчиками пальців торкнулися підлоги), 17 % – на 3 бали (кулаки торкаються підлоги) і 17 % – на 4 бали (долоні торкаються підлоги). Після 4 місяців занять 1 бал за тест одержали 17 % обстежених, 2 бали – 35 %, 3 бали – 22 % і 4 бали 26 % дівчат.

Таким чином, у процесі занять у студенток, що займаються груповими заняттями стретчингом з використанням програм Bodybalance, Stretch, Power Stretch, Yoga, Pilates, Callanetics спостерігалася поліпшення рівня розвитку

гнучкості, про що свідчать статистично значущі відмінності у результатах рухових тестів для оцінки рівня гнучкості.

### 4.3. Характеристика рухової активності студентської молоді (Ткаченко А.О., Латишев М.В., Літвінова К.Ю.)

Анкетування було проведено з метою визначення рівня рухової активності молоді та головних причин, що стоять на заваді активному способу життя студентів. В дослідженні взяли участь 158 студентів які проходили навчання в містах Києва та Хмельницького.

23,4 % студентів взагалі не приділяють часу інтенсивним навантаженням; 37,3 % осіб приділяють інтенсивному навантаженню один або два дні. Три або чотири дні займаються 26,5 % студентів та тільки 16,5 % студентів займаються більш чотирьох разів на тиждень. на тиждень, 20,8 % осіб – два дні, 15,2 % осіб – три дні, та близько 11,3 % осіб – чотири дні на тиждень приділяють інтенсивним навантаженням. Аналізуючи дані ми бачимо, що аж у 23,4 % спостерігається відсутність оптимальної кількості інтенсивних навантажень протягом тижня, що може говорити про низький рівень фізичної активності. На рис. 4.7 зображено розподіл студентів, які приділяли як мінімум один день інтенсивному навантаженню.

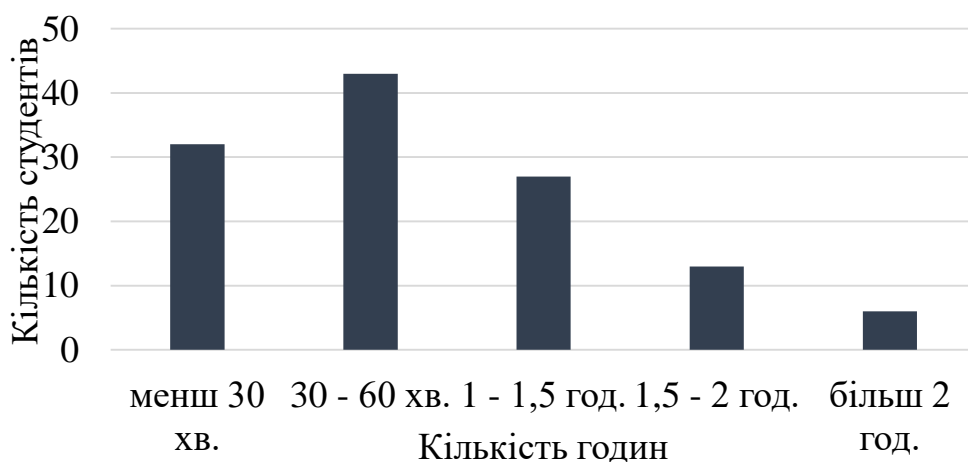


Рис. 4.7. Тривалість занять з інтенсивним навантаженням

Аналіз показав, що студенти які приділяють час інтенсивним навантаженням в основному роблять це на протязі 30-60 хвилин – 35,3 %. Трохи більше 26 % студентів приділяють менше 30 хв.; 15,7 % студентів приділяють – 1,5 години та більше часу.

За результатами розрахунку результатів анкетування студентів, згідно методики використання анкети студентів було визначено загальний рівень фізичної активності студентів. Основна більшість відноситься до середнього рівня підготовленості, що складає – 42,4 % та низького рівня підготовленості, що складає – 37,3 %. Розподіл студентів з рівнем рухової активності представлені на рис. 4.8.

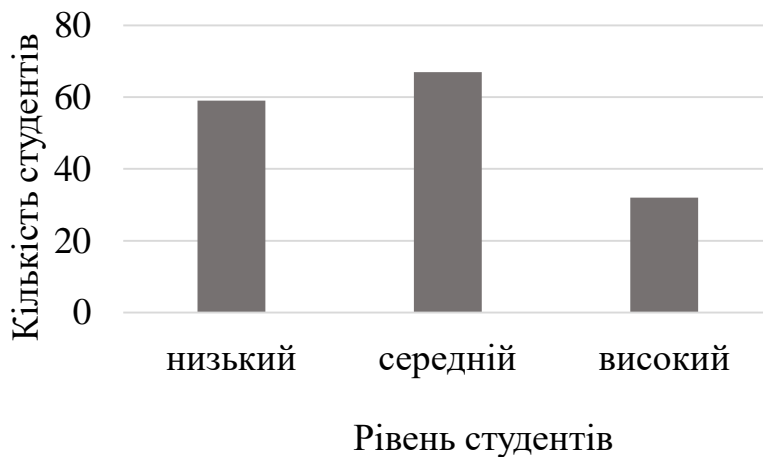


Рис. 4.8. Рівень оцінки рухової активності студентів за результатами анкетування

На рис. 4.8 представлені результати, як студенти самі оцінювали власний рівень рухової активності. Отримані значення мають суттєво різницю з даними, які розраховані за оцінками анкетуванням: за результатами само оцінювання 39,9 % студентів віднесли себе до середнього рівня рухової активності; 41,1 % до вище середнього або високого рівня. В той же час, тільки 19,9 % студентів вважають, що мають низький або нижче середнього рівня рухової активності. Це говорить про те, що студенти частково переоцінюють себе та не вміють правильно визначати власний вихідний рівень фізичної активності. Таким чином, велика частина студентів відносять себе до людей які ведуть активний образ життя, але рівень рухової активності в них нижче.



#### **4.4. Розвиток координаційних здібностей школярів 7-9 років (Ляшенко В.М., Корж Є.М., Петрова Н.В.)**

У дослідженні взяли участь 24 хлопчики (12 спортсменів тхеквондо) віком від 7 до 9 років та учні гімназії №315 (12 хлопчиків). Дослідження відбувалось на базі Суворовського училища ім. І. Богуна та гімназії №315 під час тренувань з тхеквондо та занять фізичною культурою відповідно.

Здійснене нами анкетування тренерів та вчителів фізичної культури показало, що концепції координаційного тренування, представлені в науково-методичній літературі, мають місце і в практиці. Так, на питання анкети „Чи вважаєте Ви, що координаційне тренування є окремим видом підготовки спортсмена?” 41,7% опитуваних відповіли: «так»; «ні» - 47,9 %; «не знаю» - 10,4 %. В той же час 75,5 % респондентів вважають, що координаційне тренування повинно входити до розділу „технічна підготовка”, 15,6% не погоджуються з цією думкою, а 8,9% не знали, як відповісти.

У результаті проведеного нами дослідження з визначення рівня розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку виявлено, що рівень розвитку всіх видів координаційних здібностей у дітей, які не займаються у позашкільних спортивних закладах у порівнянні з їх однолітками, які тренуються у секції тхеквондо протягом двох років, значно нижче. Різниця в показниках суттєва, розходження статистично достовірні ( $p < 0,05$ ).

Найбільше відставання від показників тренуваних дітей виявлено за показниками тестів, які відображають рівень розвитку здібності до орієнтації у просторі та здатності зберігати статичну рівновагу (таб.4.13).

Так, оцінка розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку показала, що вони за всіма тестами, що характеризують координаційні здібності, відстають від параметрів однолітків-тхеквондистів.

Різниця у рівні розвитку координаційних здібностей у школярів складає від 27,35% до 61,32%. Найбільше відставання від показників тренуваних дітей виявлено за показниками тестів, які відображають рівень розвитку здібності до

орієнтації у просторі та здібності зберігати статичну рівновагу.

Таблиця 4.13

**Порівняльний аналіз рівня розвитку координаційних здібностей дітей  
молодшого шкільного віку (тхекводистів та школярів )**

Координаційні здібності	Тести	тхекводисти		школярі		Різниця у рівні розвитку, %	t-кр. Ст'юдента, p
		X	±m	X	±m		
оцінка та регуляція просторово-часових і динамічних параметрів рухів	човниковий біг, с	14,22	0,22	18,11	0,45	27.35	<0.05
	метання тенісного м'яча, м	10,36	0,14	5,86	0,25	34.40	<0.05
збереження статичної рівноваги	за методикою Бондаревського, с, відкриті очі	12,83	1,05	6,21	0,37	51.60	<0.05
	за методикою Бондаревського, с, закриті очі	6,24	0,28	2,69	0,18	56.89	<0.05
збереження динамічної рівноваги	повороти на гімнастичній лаві, раз	4,00	0,19	2,50	0,16	37.50	<0.05
Відтворення ритму	ритмічне постукування руками, раз	9,87	0,51	5,86	0,28	40.63	<0.05
Орієнтування в просторі	ходьба по прямій із закритими очима, см	103,57	10,26	64,20	7,78	61.32	<0.05
	кидки м'яча у ціль, бали	2,67	0,38	1,14	0,24	57.30	<0.05
	біг до м'ячів, с	12,64	0,41	19,81	0,90	56.72	<0.05
довільне розслаблення м'язів	повороти тулуба, бали	3	0,23	2,0	0,24	31.0	<0.05
координованість рухів	десять „вісімок”, с	21,92	0,8	30,19	1,83	37.73	<0.05

За результатами проведеного констатуючого експерименту з визначення рівня розвитку здібності до оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів у дітей молодшого шкільного віку виявлено відставання від показників тренуваних однолітків. Так, зниження складає 34,62%.

При оцінці здібності до оцінки і регуляції просторово-часових та

динамічних параметрів рухів у дітей молодшого шкільного віку було отримано наступні результати. Так, за результатами проведеного тесту човниковий біг виявлено відносно нижчий рівень розвитку за цим показником: середній результат у тхеквондистів –  $14,22 \pm 0,22$  с, у школярів відповідно –  $18,11 \pm 0,45$  с. Різниця між середніми значеннями є статистично достовірною ( $p < 0,05$ ). Рівень розвитку за даним тестом складає 27,35%. За даними, отриманими протягом експерименту, за тестом метання тенісного м'яча на дальність – у школярів –  $10,36 \pm 0,14$  м, у школярів –  $5,86 \pm 0,25$  м. Різниця в показниках дітей даної категорії суттєва, розходження статистично достовірні ( $p < 0,05$ ). Зниження рівня розвитку за цим тестом складає 34,4%.

Результати наших досліджень підтверджують дані про те, що діти, які не мають рухову активність достатнього для їхнього віку рівня координаційної складності, відстають у розвитку рухів від своїх тренуваних однолітків. При проведенні тестування під час бігу в них спостерігалось надмірне м'язове напруження, у деяких дітей голова була опущена до низу, рухи ніг та рук не завжди були узгоджені, стопи ніг ставились або широко або занадто близько, темп бігу був не завжди рівномірний.

Наведені результати дослідження з визначення рівня розвитку координаційних здібностей у нетренуваних дітей молодшого шкільного віку свідчать про суттєве відставання функції статичної рівноваги, яка є однією із складних функцій організму. Відставання рівня розвитку – 52,24 %.

За тестом стійка на одній нозі з відкритими очима середній результат у тренуваних дітей  $12,83 \pm 1,05$  сек. Різниця між середніми значеннями є статистично достовірною ( $p < 0,05$ ). Зниження рівня розвитку за даним тестом складає 51,6%. Оцінка функції статичної рівноваги з закритими очима виявила середній результат у тхеквондистів  $6,24 \pm 0,28$  сек. Різниця в показниках суттєва, розходження статистично достовірні ( $p < 0,05$ ). Зниження рівня розвитку за даним тестом складає 56,89%.

Отримані експериментальні дані свідчать про зниження рівня розвитку координаційної здібності до збереження динамічної рівноваги. Погіршення

показників у дітей молодшого шкільного віку у порівнянні із показниками тренуваних однолітків 37,5%.

При оцінці функції динамічної рівноваги при виконанні тесту повороти на гімнастичній лаві середній результат у дітей молодшого шкільного віку складає  $2,5 \pm 0,16$  раз. У дітей, які тренуються у секції тхеквондо  $4 \pm 0,19$  раз. Розбіжності в показниках достовірні ( $p < 0,05$ ). Відносно нижчий рівень показників у дітей молодшого шкільного віку за цим видом координаційних здібностей складає 40,63%. За тестом ритмічне постукування руками середній результат у школярів склав  $5,86 \pm 0,28$ . Різниця в показниках суттєва, розходження статистично достовірні ( $p < 0,05$ ).

За даними проведеного констатуючого експерименту з визначення рівня розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку виявлено, що найбільше відставання від показників тренуваних однолітків спостерігається за показниками тестів, які відображають рівень розвитку здібності до орієнтації у просторі. Це зниження складає 58,86%.

За результатами тестів, що відображають рівень розвитку координаційної здібності до орієнтації у просторі у дітей молодшого шкільного віку, отримано наступні результати.

За тестом ходьба по прямій із закритими очима у дітей, які займаються в секції тхеквондо середній результат склав  $103,57 \pm 10,84$  см, у їх школярів відповідно  $64,2 \pm 7,78$  см. Різниця між середніми значеннями є статистично достовірною ( $p < 0,05$ ). Різниця у рівня розвитку за даним тестом складає 61,32%.

За результатами тесту кидки м'яча у ціль, стоячи до неї спиною отримано такі дані: у спортсменів  $2,67 \pm 0,38$  балів, у школярів –  $1,14 \pm 0,24$  балів. Різниця в показниках суттєва, розходження статистично достовірні ( $p < 0,05$ ). Зниження рівня розвитку за даним тестом складає 57,30%.

За даними тесту біг до м'ячів середній результат у нетренуваних дітей  $19,81 \pm 0,9$  сек. У тхеквондистів відповідно склав  $12,64 \pm 0,4$  сек. Різниця між середніми значеннями є статистично достовірною ( $p < 0,05$ ). Зниження рівня розвитку за даним тестом складає 56,72%.

У дітей, які не займаються у позашкільних спортивних закладах, спостерігається надмірне напруження м'язів. Так, порівняльне експериментальне дослідження координаційних здібностей дітей не тренованих та дітей-спортсменів показали відставання перших за показником здібності до довільного розслаблення м'язів. Відносно нижчий рівень складає 25,98%.

Ці дослідження показали, що за результатами цього виду координаційної здібності не треновані діти молодшого шкільного віку поступаються своїм одноліткам-спортсменам:

Середній результат складає  $3 \pm 0,23$  бал. Різниця в показниках суттєва, розходження статистично достовірні ( $p < 0,05$ ).

За результатами порівняльного аналізу рівня розвитку здібностей до координованості рухів у дітей молодшого шкільного віку отримано наступні дані: у дітей-спортсменів середній результат  $21,92 \pm 0,8$ сек, тоді як у дітей не тренованих -  $30,19 \pm 1,83$  сек., що свідчить про низький рівень розвитку цієї координаційної якості ( $p < 0,05$ ).

За даними проведеного констатуючого експерименту з визначення рівня розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку виявлено суттєве зниження показників розвитку здібності до загальної координованості рухів у не тренованих дітей у порівнянні з їх однолітками-тхеквондистами (відставання показників складає 37,73%).

#### **4.5. Сучасний стан фізичної підготовленості школярів середніх класів**

**(Головач І.І, Латишев М.В.)**

В результаті дослідження було проаналізовано рівень фізичної підготовленості школярів середніх класів, які займаються кікбоксингом. В роботі використовувалися наступні методи: опитування, методи визначення фізичних якостей (сила, витривалість, гнучкість, швидкість, спритність). Аналіз результатів дослідження дозволив виявити позитивний вплив занять кікбоксингу на вдосконалення фізичних якостей у школярів.

Кікбоксинг є сучасним видом спорту, який розвиває основні фізичні якості учнів, формує морально-вольові якості та вміння взаємодіяти з партнером. Тому, застосування даного виду спорту учнями буде сприятиме розвитку важливих показників фізичної підготовленості, а також розвитку правильної постави та м'язів опорно-рухового апарату.

Опитування проводилось з метою виявлення кількості учнів, які займаються іншими видами рухової активності. Анкетування проходило за наступними запитаннями: За станом свого здоров'я до якої групи Ви відноситеся на заняттях фізичною культурою? Чи займаєтесь Ви додатково іншими видами рухової діяльності (секції, спортивні школи тощо), крім фізичної культури? Який період часу Ви займаєтесь іншими видами рухової діяльності?

До початку проведення тестування рухових якостей учасників ознайомлюють з метою, умовами та порядком проведення тестування, вимогами правил безпеки. Система тестування для категорій учасників складається з видів тестів на витривалість, силу, швидкість, спритність, гнучкість. Тестування проводиться протягом двох днів (згідно вимог до оцінювання фізичної підготовленості учнівської молоді) : перший день - на швидкість, силу ніг і витривалість; другий день - на силу рук, силу м'язів тулуба, спритність, гнучкість.

Виконувалися наступні тести:

1. Біг на довгі дистанції, рівномірний біг без урахування часу.
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежач.
3. Підтягування на перекладині.
4. Підтягування у висі лежачи.
5. Піднімання тулуба в сід за 1 хв.
6. Стрибок у довжину з місця.
7. Біг на 60 м.
8. Човниковий біг 4 x 9 м.
9. Нахили тулуба вперед з положення сидячи.

Оцінювання тестування здійснюється за обрахуванням балів на високому,

достатньому, середньому та низькому рівнях (таб. 4.14).

Таблиця 4.14.

**Шкала результатів виконання тестів і нормативів для учнівської молоді**

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Оцінка рівня фізичної підготовленості
25 – 21	Високий	Відмінно
20 – 16	Достатній	Добре
15 – 11	Середній	Задовільно
10 та менше	Низький	Незадовільно

У дослідженні прийняли участь 31 хлопчик 7-8 класу загальноосвітньої школи №62 м.Київ. У спортивній секції з кікбоксингу займаються 14 хлопців (група 2). А 17 хлопчиків (група 1), не займалися кікбоксингом, але відвідували уроки фізичного виховання або додатково інші секції.

Під час дослідження нами було проведено анкетування учнів, які не займаються кікбоксингом. Отже, за результатами анкетування з'ясовано, що більшість учнів середнього шкільного віку займається додатково іншими видами рухової активності. З'ясувалося, що більшість займаються футболом, легкою атлетикою, різними видами бойових мистецтв. Проте незначна більшість (24 %) займається конкретним видом рухової діяльності більше року. Це свідчить про зацікавленість учнів займатися додатковою руховою активністю.

Дослідження гнучкості (рис. 4.9) школярів показало, що 2 (14 %) та 2 (12 %) учнів мають високий рівень першої та другої групи відповідно. Достатнім рівнем володіють 6 (43 %) учнів першої групи та 5 (29 %) учнів другої групи, середнім рівнем – 4 (29 %) першої групи та 7 (41 %) другою групи. Тільки 2 (14 %) першої групи та 3 (18 %) другої групи показали низький рівень володіння гнучкістю.

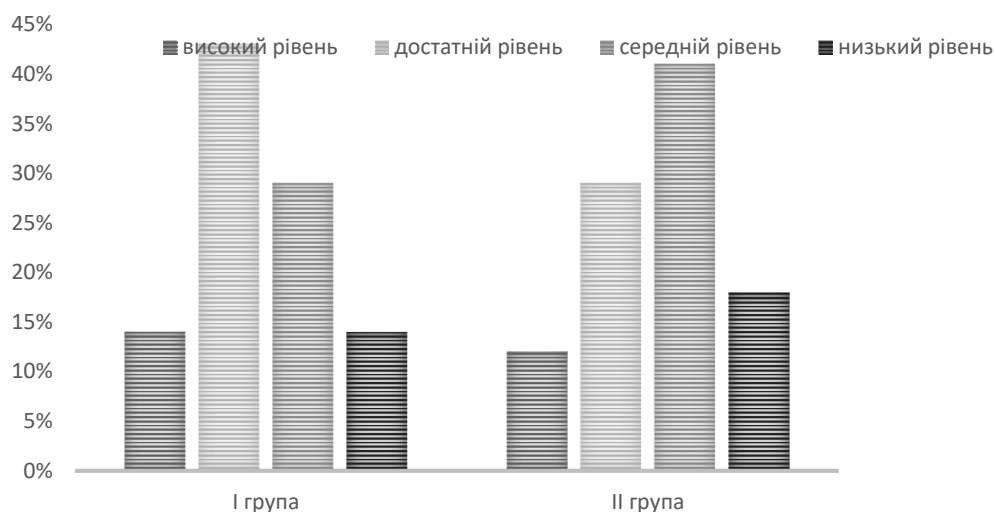


Рис. 4.9. Розподіл учнів за рівнем розвитку гнучкості

В результаті дослідження витривалості у школярів, нами виявлено, що 2 (14 %) учнів першої групи проявили високий результат, тоді як у другій групі цей показник становив – 3 (18) %. Достатнім рівнем володіть 6 (43%) учнів першої групи та 7 (36 %) другої групи. Середній рівень витривалості виявлено у 4 (29 %) учнів першої групи та 5 (34 %) другої групи. Низький рівень також виявлено в обох групах досліджуваних 2 (14 %) школярів першої групи і 2 (12 %) другої групи (рис. 4.10.)

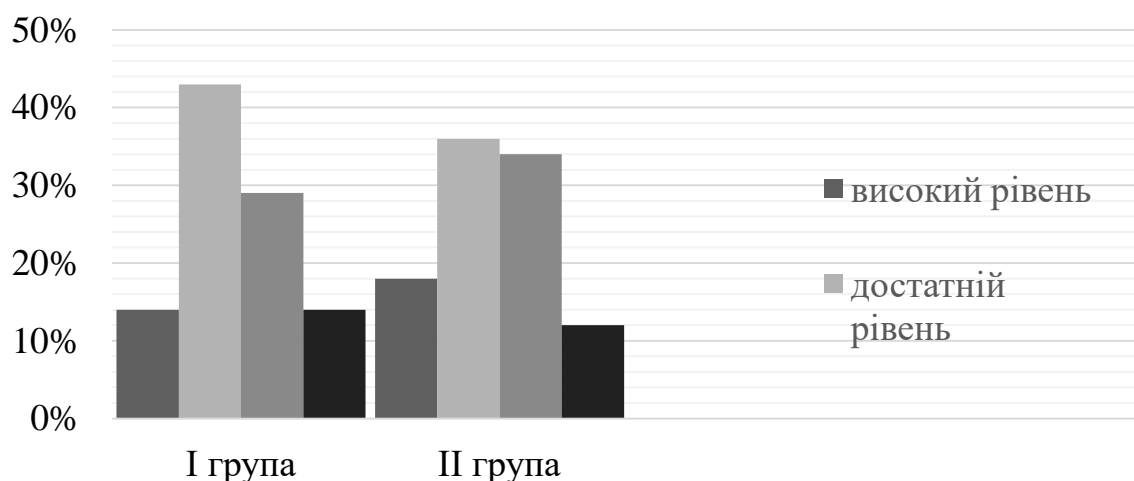


Рис. 4.10. Розподіл учнів за рівнем розвитку витривалості

Тож, бачимо, що у першій групі в порівнянні з другою показники вищі, що свідчить про кращу фізичну підготовку та вищий рівень витривалості. Це пояснюється тим, що діти певний час займаються кікбоксингом і вже звикли до



додаткового фізичного навантаження.

При дослідженні швидкості та сили школярів, ми отримали наступні результати. Перша група досліджуваних 2 (14 %) проявили високий результат виконання всіх завдань, тоді як в другій групі цей показник становив 2 (12 %). Достатній рівень виявлено у 5 (37 %) учнів першої групи та 7 (42%) другої групи. Середнім рівнем володіють 5 (35 %) учнів першої групи і 5 (29 %) другої групи. Тільки 2 (14 %) першої групи і відповідно 3 (17 %) другої (рис. 4.11.)

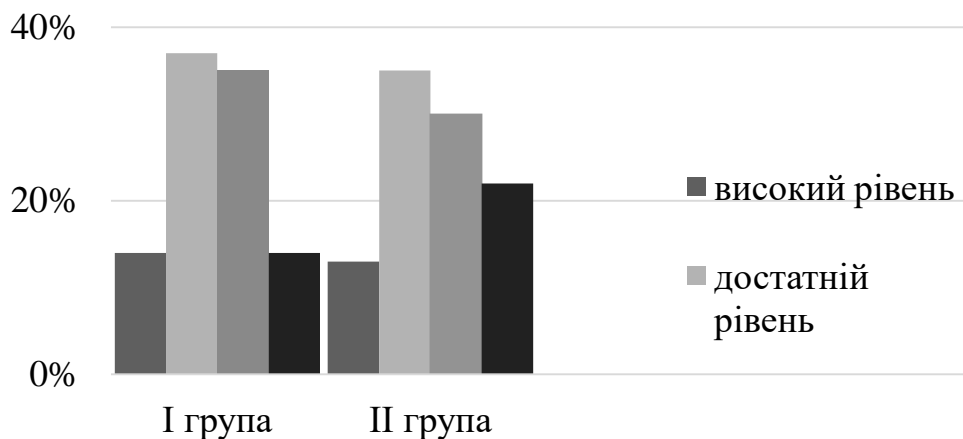


Рис. 4.11. Розподіл учнів за рівнем розвитку сили та швидкості.

Отже, за результатами дослідження видно, що більша частина учнів першої групи має кращий рівень таких фізичних якостей як сила та швидкість, незважаючи на те, що і в другій групі нами виявлено частину учнів, які теж показали високий і достатній рівень. Це пов'язано перш за все з вольовими характеристиками учнів та наявністю в них інтересу до виконання завдань.

Дослідження спритності показало, що у першій групі на високому рівні визначено 3 (21 %) учнів, тоді як у другій групі виявлено 2 (12 %) учнів. Достатнім рівнем володіють 5 (35 %) першої групи та 5 (32 %) учнів другої групи. Середній рівень визначено у 4 (30 %) учнів першої групи, коли показники другої групи становили 6 (38 %) учнів. В обох групах також виявлено і низький рівень виконання завдань це 2 (14%) школярів першої групи та 3 (18%) другої групи (рис. 4.12).

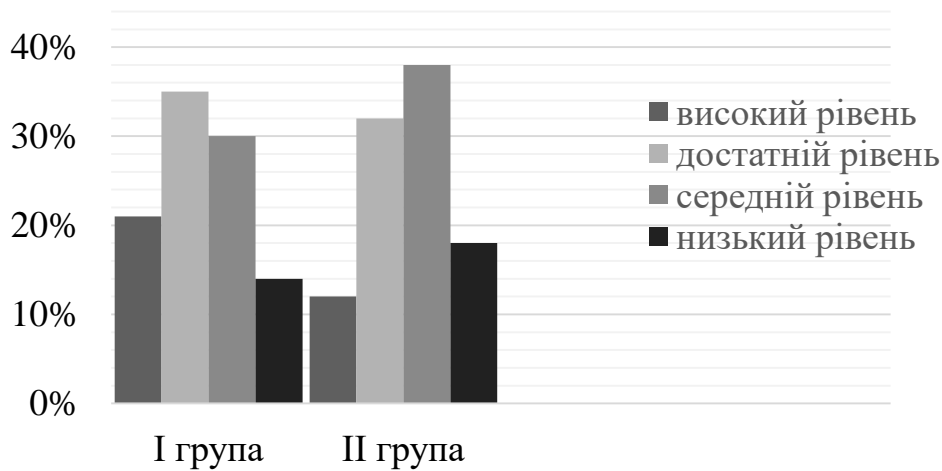


Рис. 4.12. Розподіл учнів за рівнем розвитку спритності

Можемо сказати, що за результатами тестування учні першої групи були більш спритними, ніж учні другої групи, оскільки школярі, які відвідують секцію кікбоксингу уже мають відповідні натреновані навички і запропоновані вправи виконували швидше та краще.

Вчені визначають, що діти, які займаються різними видами спорту, зокрема кікбоксингом, мають гарну фізичну підготовку, їхні фізичні і вольові якості значно вищі, ніж у дітей, які займаються лише на уроках фізкультури, або взагалі не займаються фізичною культурою.

#### **4.6. Оцінка рівня тривожності у дітей середнього шкільного віку, які займаються східним бойовим мистецтвом айкідо (Ярмолюк О.В., Сілівончик А.В.)**

Дослідження було реалізовано у продовж декількох етапів, на кожному з яких послідовно вирішувалися завдання поставленні в роботі. Ми порівнювали особливості дітей, що навчаються у загально навчальному закладі освіти у «Київська дитяча академія мистецтв» 5-9 класу що не займаються у секції айкідо та ті що займаються у дитячому клубі «Атюдики» в секції айкідо клуба «Кондей».

Першим напрямком аналізу експериментальної частини було дослідження, який рівень тривожності учнів загально освітнього шкільного навчального закладу «Школи мистецтв» та учнів клубу айкідо «Кондей» (рис.4.13).

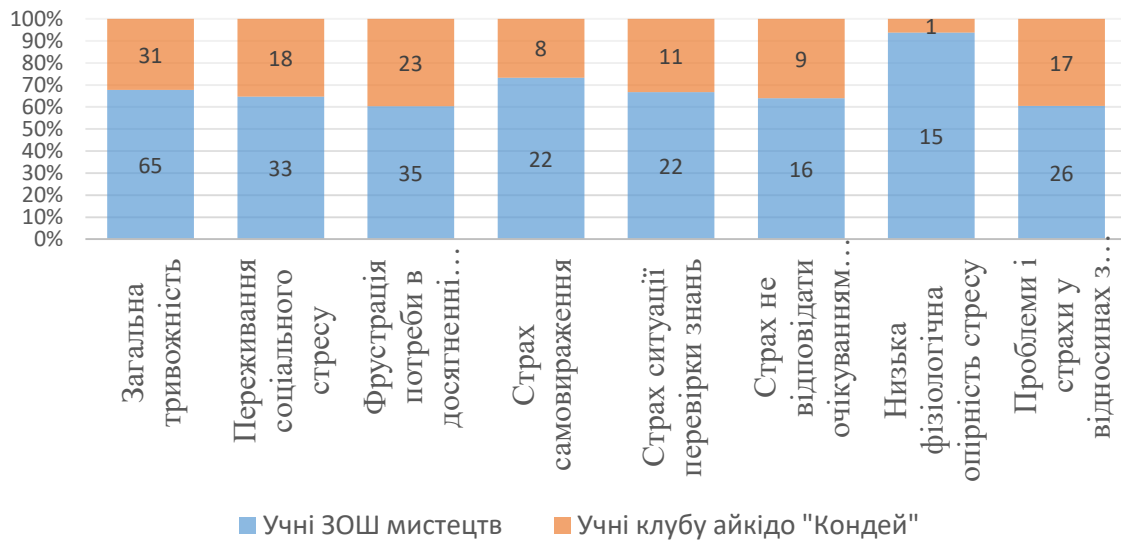


Рис. 4.13. Загальний рівень тривожності підлітків віком від 10 до 14 років

Нами були визначено наступні декілька рівнів тривожності за тестом Філіпса, а саме найбільший відсоток тривожності у школярів за такими пунктами як, загальна тривожність 65% у порівнянні з тими хто займаються айкідо, всього лише 31% від загальної кількості. Також наша увага була спрямована на страху самовираження у школярів школи мистецтв 22%, проти учнів айкідо всього лиш 8% з максимально можливих. Великий розрив відсотках також мав синдром низької фізіологічної опірності стресу, а саме у школярів школи мистецтв він становив 15% проти учнів що займаються у секції айкідо всього лиш 1%.

Наступний етап полягав у оцінці за окремим пунктом та обробка даних, загальне число розбіжностей по всьому тесті. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, якщо більше 75% від загального числа питань тесту – це може означати про високу тривожність, також число збігів по кожному з восьми факторів тривожності, що виділяються в тексті. Рівень тривожності визначається так само, як в першому випадку. Аналізуючи загальний внутрішній емоційний стан школяра, багато в чому визначається

наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) і їхньою кількістю.

Ще одним напрямком нашої роботи став аналіз за різними синдромами психоемоційної тривожності. Нами було розділено кожний напрямок окремо та вираховано виходячи з загальної суми балів у відсотковому розрахунку.

Проведене дослідження дозволило розробити програму тренувань з айкідо для дітей середнього шкільного віку (табл 4.15).

Таблиця 4.15

**План-конспект заняття з айкідо для дітей середнього шкільного віку**

№ п/п	Зміст заняття	Дозування	ОМВ
I	Підготовча частина		
	Розминка на місці: -кругові оберти пальцями ніг - кругові оберти тулубом  -вправа «Тенчі»  -кругові оберти руками вперед, назад  -стрибки на місці  -зниження та підняття  Відновлення дихання.  -контролі (нікьо, йонкьо, санкьо, коте-гаєсі, шихо-наге, гокьо)  В русі: -біг по залу - високе підняття стегна  -закидання гомілок - приставні кроки - біг спиною	4 р на кожную ногу 4 р  4 р  4 р  10 р  4 р  По 10 секунд  По 2 р кожний  30 секунд 30 секунд 30 секунд	Руки на поясі Плечі на місці  Розтягнення рук по діагоналі, потягнутися в сторону, інша рука за спину  З повною амплітудою  Зімкнути у замок  Темп середній  З положення стоячи, за командою впасти на спину та швидко піднятися  Больове відчуття, розтягнення суглобів  Темп повільний Коліна торкаються долонь Руки за спину Руки на поясі

	Ходьба по залу відновлення дихання.	30 секунд 30 секунд 30 секунд	Дивитися через праве плече Темп повільний.
II	Основна частина		
	1. Шикьо(переміщення на колінах): Має-шикьо(вперед) Ушира-шикьо(назад) Ирими-шикьо(з обертом)	6 р 6 р 6 р	Спина рівна Руки на колінах При пороті коліна разом
	2.Кувирки сувари вадза(сидячи): Майно-укемі(вперед) Уширано-укемі(спиною назад) Йокано-укемі(в сторону) Тобіно-укемі(у стрибку)	6 р 6 р 6 р 6 р	Рука між ногами Рук в сторону Рука біля тулуба Хлопок по поверхні підлоги
	3.Кувирки татчи вадза(стоячи): Майно-укемі(вперед)  Уширано-укемі(спиною назад)	6 р 6 р	На зігнутих колінах Підборіддя прижате до грудей Безопорна нога Замах рукою
	Йокано-укемі(в сторону) Тобіно-укемі(у стрибку)	6 р 6 р	На зігнутих колінах
	4. Колесо: -на ліву, на праву сторону	4 р	Поворот тулуба в сторону
	-рандат	4 р	Виведення прямої руки перед собою, прохід під нею, та опускання кисті вниз
	Техніки: гякуханмі катате-дорі(захват різноіменної кисті) -гякуханмі катате-дорі шихонаге	8 р	Контроль руки, прижати її до груді, з кроком в сторону, надавити ліктем на лікоть супротивнику та понизитися на коліно.
	-гякуханмі катате-дорі хіджікімі-осае	12 р	Контроль голови партнера, що лежить на плечі при виконанні переміщення та
		12 р	

	-гякуханмі катате-дорі ірімі-наге(ура)		опускання голови вниз з кроком.
III	Заключна частина		
	-Підняття прямих ніг в гору	10 р	Руки за голову, прес напружений
	-Вправа «Книга»	10 р	Дотягнутися руками до ніг
	-Вправа на розслаблення(лежачи на спині закинути одну ногу на іншу, скручування хребта)	15 секунд на кожную сторону	Руки в сторони, плечі не відривати

#### **4.7. Оцінка рівня тривожності футболістів та його вплив на змагальну діяльність у міні-футболі (Полянничко О.М., Волошенко Н.)**

Когнітивний рівень тривожності характеризується негативними очікуваннями щодо успішності в спортивній діяльності або низької самооцінці, негативними думками, присутності страху невдач, неможливістю зосередитись і спостерігається порушення уваги у спортсменів. Звичайно, це може призвести до непродуктивної гри спортсмена під час матчу. Це може розпочатися перед змаганнями у формі перестраховальної тривоги, яка може впливають на результати впродовж змагань. Соматичний рівень тривоги (фізіологічний) активує вегетативне збудження, негативні симптоми такі як почуття нервозності, утруднене дихання, високий кров'яний тиск, сухість у горлі, м'язова напруга, пришвидшена частота серцевих скорочень, спітнілі долоні та «метелики» в шлунку. Отже, як когнітивна, так і соматична тривожність спортсменів впливають на їх ефективність в змагальній діяльності. В нашому дослідженні ми використовували тест Спілберга-Ханіна, який допоміг оцінити рівень ситуативної (реактивної) тривожності у гравців ФК «Гончарі» м. Богуслав. Шкала реактивної і особистісної тривожності дозволила диференційовано виміряти тривожність і як властивість особистості, і як стан спортсменів. В

дослідженні прийняли добровільну участь 10 футболістів ФК «Гончарі» м. Богуслав, з них: 2 воротаря, 2 нападники, 4 захисника і 2 універсали. Тестування проводилось до та після матчів XXIV зимового турніру по міні-футболу на призи Богуславської районної федерації футболу. У футболістів ФК «Гончарі» до та після матчу з командою аутсайдерів переважала помірна тривожність як до гри, так і після на рівні 70 % - 60 %. Ми пояснюємо це тим, що команда супротивник займала останні позиції у рейтингу і суттєво не вплинула на рівень тривожності гравців і команда здобула перемогу у матчі. Натомість, показники помірної тривожності футболістів збільшились перед та після 2ї гри з фаворитами чемпіонату ФК «Чайка» на рівні 90% - 70%, а також були зафіксовані показники високої тривожності на рівні 10% - 20%. Результат зустрічі – нічия. Отже, результати дослідження показали, що рівень ситуативної тривожності також впливає на результативність гри у міні-футболі.

#### **4.8. Оцінка різних сторін підготовленості кваліфікованих футболісток (Полянничко О., Мирончук А., Романюк М.)**

Сучасний футбол пред'являє високі вимоги до техніко-тактичної підготовки спортсменів. Техніка футболу становить собою сукупність великої групи прийомів та способів володіння м'ячем.

Гравці, які досягли елітного рівня, були більш технічно компетентними щодо таких навичок, як контроль м'яча (тобто вміння тримати м'яч у повітрі без використання рук), швидкість ведення та точність передач.

Технічні навички, як передача, перший дотик і ведення м'яча, складають більше половини всіх індивідуальних дій, що виконуються спортсменами в грі, але команди, які зберігають перевагу володіння м'ячем, мають більшу ймовірність успіху. Технічні здібності гравця повинні бути достатньо надійними, щоб забезпечити стабільну роботу в напружених ситуаціях. На будь-якому рівні футболу ефективні тактичні плани вимагають скоординованого переміщення гравців по полю. Виконання технічних навичок виконання

ключових дій матчу доповнює ці рухи. У видах спорту, де чоловіки і жінки змагаються за загальним набором правил, зазвичай зустрічаються обмеження в жіночій грі в порівнянні з грою чоловіками. Більшість тренерів, особливо футбольних, вважають підготовку до гри взаємодією фізичної та психологічної підготовки, техніки та тактики. Захисники зазвичай мають найслабший навик. Таким чином, нападників на початку своєї спортивної кар'єри вчать агресивно грати в обороні. Вони можуть і не володіти м'ячем, але їхній тиск змушує захисника команди супротивника приймати невірні рішення або виконувати навички таким чином, що товариш по команді нападника забирає вільний м'яч. Після одержання передачі м'яча виконується швидка атака з проникаючим пробігом і пасом у зоні поля, де захист є найбільш вразливим. Крім того, кращі команди знають, що воротар не сильний у далеких ударах, таким чином, спортсменок вчать атакувати з флангу, віддаючи паси в повітрі, або робити дальні удари в надії, що воротар не впорається з м'ячем.

В дослідженні прийняли участь 23 футболістки Першої Ліги України, ФК «Динамо-Київ» (жінки) віком від 18 до 22 років.

Проведене онлайн тестування показало, що 38% спортсменок займаються футболом від 4 до 6 років, 32% спортсменок – від 7 до 9 років, 26% спортсменок – від 1 до 3х років і лише 4% займаються футболом більше ніж 10 років. За розподілом ігрового амплуа футболістки розподілились наступним чином: воротар 2, захисників 8, півзахисників 3, центральний нападаючий 2, центральний захисник 1, опорний 1, нападаючий 1.

В ході дослідження було встановлено, що 44% спортсменок грають в команді 1 рік, 22% спортсменок – виступають за команду 2 роки, 16% спортсменок – до 1 року, 12% спортсменок - 3 роки, та 6% спортсменок виступають за команду 4 роки. 78% спортсменок мають 1 розряд з футболу, 16% - КМС, та 6% - 2 розряд.

На запитання анкети «Якому виду тактики ви віддасте перевагу в атакуючих діях?» ми отримали наступні відповіді: захисній індивідуальній тактиці в атакуючих діях віддали перевагу 8% спортсменок, наступальній



груповій тактиці – 35 % футболісток, тактиці групової оборони – 10%, тактиці колективного наступу – 39%, тактиці колективної оборони – 8%.

На запитання анкети «Якому виду тактики ви віддасте перевагу в обороні?» ми отримали наступні відповіді: 39% футболісток надали перевагу тактиці групової оборони, 28% - тактиці колективної оборони, 16% - захисній індивідуальній тактиці, 12% - наступальній індивідуальній тактиці, і лише 5% надали перевагу наступальній груповій тактиці.

100% позитивну відповідь ми отримали на запитання: «Чи впливає тактична система гри на функції гравців під час матчу?». Всі спортсменки відповіли що так, тактична система гри впливає на функції гравців під час матчу.

На питання анкети «Яка тактична система більш ефективна?» думки спортсменок розійшлися, 56% вважають, що система гри 1-4-4-2 найбільш ефективна, натомість 38% спортсменок надали перевагу системі 1-4-3-3, і лише 6% спортсменок надали перевагу системі 1-4-5-1. 72% спортсменок вважають що техніко-тактичні дії мають виконуватися найбільш ефективно у зоні нападу, 28% - в штрафній зоні. На запитання «Які технічні навички вкрай важливі для нападників?» 90% футболісток на перше місце поставили дриблінг, маневр з м'ячем гравця під час руху в заданому напрямі з метою уникати захисників у спробі перехопити м'яч. Успішний дриблінг проведе м'яч повз захисників і створить можливість забити гол. На друге місце спортсменки поставили удари по м'ячу. Спортсменки вважають, що захисники мають володіти технічними навичками відбору м'яча (90%), на друге місце вони поставили короткі та довгі передачі. Для півзахисників - 60% спортсменок вважають головними технічними навичками дальні передачі, відволікаючим діям (фінти) надали перевагу 20%, дриблінгу – 20%.

На запитання «Які технічні елементи ви виконуєте дуже добре?» максимальний показник у 33% ми отримали у зазначенні спортсменками удари по м'ячу, 16% - всі елементи виконую добре, 11% дальні передачі, 11% довгі і короткі передачі, 11% - фінти та 11% відбір м'яча. Такі технічні навички як

нижній прийом м'яча, пас, прийом та передача м'яча, відбір м'яча, вкидання м'яча виконує дуже добре 5 % спортсменок.

На запитання «Над якими технічними елементами ще треба попрацювати?» спортсменки відповіли, що треба працювати над наступними технічними елементами такими як: фінти, дриблінг, удари по м'ячу, верхніми передачами м'яча.

На запитання «Чи приділяється на тренуваннях достатньої уваги до техніко-тактичної підготовки команди?», ми отримали 100% схвалення дій тренера щодо розвитку техніко-тактичних навичок у команді.

На запитання «Яким елементам техніко-тактичної підготовки треба приділяти особливу увагу?» ми отримали 100% схвалення розвитку групових тактичних дій.

Отже, результати дослідження техніко-тактичної підготовки футболісток Першої Ліги України, ФК «Динамо-Київ» (жінки), показали, що: 38% спортсменок команди займаються футболом від 4 до 6 років, що є достатнім рівнем надання кваліфікованих відповідей на запитання розробленої анкети; 44% спортсменок грають в команді 1 рік, що недостатньо для згуртованості команди у техніко-тактичних діях під час виступу на змаганнях і потребує уваги збоку тренерів; 78% спортсменок мають 1 розряд з футболу, що вказує на перспективність отримання наступних спортивних звань КМС та МС; 39% спортсменок надають перевагу тактиці колективного наступу в атакуючих діях, і також 39% футболісток надали перевагу тактиці групової оборони у захисті; 72% спортсменок вважають що техніко-тактичні дії мають виконуватись найбільш ефективно у зоні нападу.

Отже, на тренуваннях слід відточувати майстерність техніко-тактичних дій у зоні нападу та приділяти особливу увагу; 100% команда підтримала погляд на те, що тактична система гри впливає на функції гравців під час матчу; найбільш ефективною вважається система гри 1-4-4-2, 56% надали перевагу саме цій системі; для захисників важливі наступні технічні вміння: техніка відбору м'яча (90%), ефективні короткі та довгі передачі; для нападників важливі

наступні технічні вміння: 90% футболісток на перше місце поставили дриблінг, маневр з м'ячем гравця під час руху в заданому напрямі з метою уникати захисників у спробі перехопити м'яч. Успішний дриблінг проведе м'яч повз захисників і створить можливості забити гол. На друге місце спортсменки поставили удари по м'ячу. Технічні елементи які виконують футболістки команди дуже добре це: удари по м'ячу (33%), всі елементи виконую добре (16%), дальні передачі (11%), довгі і короткі передачі (11%), фінти та відбір м'яча (11%); спортсменкам ще треба удосконалювати наступні технічні елементи такі як: фінти, дриблінг, удари по м'ячу, верхніми передачами м'яча; 100% спортсменки схвалюють дії тренера щодо розвитку техніко-тактичних навичок у команді.

#### **4.9. Оцінка впливу психологічних стресорів на спортсменів, які займаються різними видами єдиноборств (Полянничко О.М., Кулаков Б.С.)**

В проведеному нами дослідженні взяли участь студенти Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, спортсмени Федерації рукопашного бою України, а також спортсмени м. Києва з різних видів спорту, загальної кількості - 155 осіб. В онлайн опитуванні брали участь спортсмени віком від 11 до 44 років, переважно з наступних видів спорту: футбол 27,9%; бокс 9,7%; рукопашний бій 8,4%; гімнастика 7,1%; легка атлетика 7,1%.

67,1% спортсменів мали спортивні розряди (дорослі та юнацькі), кандидатів та майстрів спорту. 32,9% опитаних на період дослідження не мали спортивних розрядів. За результатами опитування 12,3% спортсменів під час своєї спортивної діяльності зазнавали стресові навантаження від діяльності тренера, а саме 74,2% це психологічні стресори. Фізичний стрес відчували 24,2%. Психологічні стресори відносились до прояву різних видів психологічного насильства з боку тренера на спортсмена, а саме: образи і погрози до самого спортсмена чи товаришів по команді; залякування; обмеження

волевиявлення; ігнорування почуттів; примус до протизаконних дій; приниження; постійні критики та насмішки під час тренувань; безпідставні звинувачення та формування почуття провини; обмеження у самореалізації; обмеження у контактах із близькими та друзями, особливо у період відповідальних змагань; у виборі кола спілкування; примушування спостерігати за насильством над іншими спортсменами по команді. Психологічний стрес отриманий спортсменами в період спортивної кар'єри призводив до депресії, нервових розладів, загострення хронічних захворювань. Фізичне насильство тренера яке застосовувалось по відношенню до спортсменів, а саме: ляпаси, стусани, штовхання, щипання, шмагання, нанесення побоїв, заподіяння тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості, залишення в небезпеці, ненадання допомоги спортсмену який перебував в небезпечному для життя стані, а також прояви фізичного насильства: синці, забиті місця, наявність частково залікованих попередніх травм, примус вживати алкогольні, наркотичні речовини чи речовини які заборонені Всесвітнім антидопінговим агентством (ВАДА), що погіршують здоров'я спортсмена або можуть призвести до смерті; створення ситуацій, що несуть ризик чи загрозу життю та здоров'ю спортсмена; погрожування речами, що можуть завдати фізичної шкоди та інше. звичайно впливали на стресостійкість спортсменів. Можливість знущатися над іншими членами по команді, а отже й впливати на рівень стресостійкості інших мали 74,2% опитаних. Мотив, який спонукав до знущання над іншими членами команди у 32,9% був відповіддю на образу.

Проте, 12,3% опитуваних таким чином просто самостверджувалися, а отже можна припустити, що саме вони перебували у стресових станах і психічній напрузі. Натомість 12,9% спортсменів знущались над іншими під впливом членів команди (8,4%) або тренера (4,5%), 52,9 % - не знущались над іншими і перебували у стабільному психологічному стані. Проаналізувавши ці дані можна зробити висновок, що більшість спортсменів використовують на методи насильства як самозахист своєї особистості. А інші піддаються впливу авторитетних для них людей. У дослідженні психологічних наслідків

перебуванні у стресі як серед молодих спортсменів, так і серед дорослих, систематичне та тривале вороже та жорстоке поводження було пов'язане з низкою негативних наслідків для здоров'я, включаючи соматичні та психологічні симптоми. Перебування у напружених стресових умовах спортивної діяльності спортсмени неодноразово піддаються впливу психологічних стресорів у формі словесної ворожості, зневаги, висміювання та ізоляції у команді, що призводить до агресивності, що виступає як бажаний чоловічий стереотип і є, мабуть, важливою першопричиною позитивного підкріплення, яке спортсмени-чоловіки отримують за агресивні дії. Високий ступінь фізичного контакту у контактних видах єдиноборств також пов'язано з фізичними актами прояву агресії і високою присутністю стресогенних факторів. За спортсменами-єдиноборцями зберігається тенденція до образливих слів, ігнорування товаришів по команді, висміювання фізичних якостей, також використовуються соціальні мережі, Інтернет. У спортсменів, які страждають від хронічного стресу знижується соціальна взаємодія. За результатами опитування спортсменів, 12,3% зазнавали насилля від тренера під час своєї спортивної діяльності і знаходились у стресогенному стані, та 87,7% не зазнавали насилля від тренера під час занять спортом. Спортсмени (74,2%) страждали від психологічних стресогенних впливів як від товаришів по команді так і від тренера. 74,2% спортсменів мали високий рівень стресогенності і мали нагоду знущатись над своїми товаришами по команді, і лише 39,9% робили це лише у відповідь на образу, 12,3% - самостверджувались, 8,4% робили це під впливом товаришів по команді, і що саме прикро, 4,5% піддавались схваленню тренера до таких дій.

Дослідження доводять, що більшість спортсменів піддаються впливу психологічних стресорів від авторитетних для них людей. Такі відповіді були притаманні спортсменам бойових єдиноборств, особливо представникам сучасного повно контактного бойового єдиноборства «Кудо». Цей вид спорту включає у себе елементи і технічні прийоми з арсеналу карате, дзюдо, англійського та тайського боксу, а також інших видів бойових єдиноборств. Загальними правилами змагань «кудо» дозволені майже всі прийоми боротьби, а

також удари руками, ногами, колінами, ліктями і головою в усі частини тіла, за винятком спини, горла, потилиці і суглобів на злам. У чемпіонатах по «кудо» в Японії дозволені удари в пах при різниці категорій спортсменів більш ніж на 20 одиниць. Цим видом спорту займаються не тільки чоловіки, а й дівчата. Спортсменам важливо роз'яснювати, що будь-які стресогенні події, впливають на їх самопочуття. Образливі слова є недопустимими під час тренувань ні з боку тренера ні з боку товаришів по команді. Реакція має бути негайною (зупинити бійку, припинити знущання) та більш суворою у разі повторних випадків агресії; аналізуючи стресову ситуацію, треба з'ясувати, що трапилося, вислухати обидві сторони, підтримати потерпілого й обов'язково поговорити із кривдником, щоб зрозуміти, чому він або вона так вчинили, що можна зробити, щоб таке не повторювалося. До такої розмови варто залучити спортивного психолога; написати записку батькам або викликати їх, позбавити спортсмена можливості брати участь у змаганнях; спортсменам треба пояснити, що навіть пасивне спостереження за знущанням і бійкою надихає кривдника продовжувати свої дії і залучає усіх до впливу стресогенних факторів.

#### **4.10. Оцінка психологічної атмосфери у футбольній команді**

**(Іваненко Г.О., Ярмійчук Я., Антоненко О.С.)**

В ході дослідження визначено особливості психологічної підготовки футболістів. Здійснено аналіз характеру взаємовідносин в команді, виявлено проблемні моменти, які обумовлюють психологічний мікроклімат в команді, розроблено психолого-корекційний тренінг для покращення психологічного клімату у футбольній команді та визначено ефективність його застосування.

З метою визначення ефективності визначених нами ігрових тренінгів, було проведене повторне дослідження психологічного клімату в команді за методикою оцінки психологічної атмосфери у колективі за А. Ф. Фідлером (табл. 4.16).

Таблиця 4.16

**Показники за методикою оцінки психологічної атмосфери у  
колективі (А. Ф. Фідлер)**

№ п\п	Якості	Середній бал групи
1.	Дружелюбність-ворожість	5,5±0,6
2.	Згода-незгода	3,8±1,1
3.	Задоволеність-незадоволеність	4,9±0,7
4.	Захоплення-байдужість	4,7±0,9
5.	Взаємна підтримка-недоброзичливість	4,5±0,4
6.	Теплота-холодність	4,2±0,8
7.	Співпраця-відсутність	5,6±1,2
8.	Взаємодопомога-відсутність взаємодопомоги	4,0±1,3
9.	Цікавість-нудьга	4,8±0,7
10.	Успішність-не успішність	4,3±0,6

За даними таблиці 4.10.1, виявлено такі показники психологічної атмосфери у досліджуваній футбольній команді:

1. Рівень дружелюбності – високий,
2. Рівень прояву згоди – середній,
3. Рівень задоволеності – вище середнього,
4. Захопленість – вище середнього,
5. Підтримка один одного – вище середнього,
6. Розвиток якості теплоти становить результат вище середнього,
7. Розвиток співпраці – високий,
8. Взаємодопомоги на середньому рівні,
9. Рівень цікавості футболістів нижче середнього,
10. Рівень успішності – вище за середній.

За повторно проведеним дослідженням ми можемо зробити висновки, що

психологічний клімат у команді «Оболонь» є достатньо сприятливим, оскільки більша частина психологічних якостей має показники на рівні вище середнього, що дуже сприятливо впливає на футбольний колектив, а саме в моментах командних рішень, згуртованості та зіграності спортивної команди. Також ми можемо бачити, що один з показників залишився на тому ж рівні та один знизився, це можна характеризувати певними особистими чинниками гравців в команді.

#### **4.11. Аналіз психологічної підготовки тренера з карате (Білецька В.В., Малишев О.)**

Визначено, що діяльність тренера має свої психологічні особливості, такі як: стресогенність професії, особливо в період змагань; наявність «професійного ризику», нестабільність соціального статусу; інтенсивне спілкування (зі спортсменами, батьками, колегами); не регламентованість діяльності, відірваність від сім'ї; публічність діяльності

В експерименті брало участь 16 тренерів з карате (стиль Шотокан) та 40 дітей, що займаються даним видом спорту. Експеримент складався з декількох взаємопов'язаних етапів: 1 етап - підготовчий: на даному етапі проводився аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження, відбувався пошук проблеми дослідження, сформулювалися базові положення експерименту, підбиралися засоби і методи дослідження; 2 етап - безпосереднього проведення експерименту, складався з констатуючого дослідження, який включав: вивчення бажаних стилів керівництва у тренерів, що беруть участь в дослідженні; відбір тренерів з яскраво вираженою схильністю до певного стилю керівництва (авторитарного, демократичного, ліберального); за допомогою соціометричних методик, були вивчені особливості міжособистісних відносин в групах тренерів, що віддають перевагу різним стилям керівництва; 3 етап - аналітичний етап, в ході якого, проводився статистичний аналіз даних, отриманих на попередньому етапі дослідження.



В процесі аналізу отриманих результатів ми встановили, що більшість респондентів, вважають за краще демократичний стиль (31%) і його різновид демократично-авторитарний (31%). Тобто крім демократичного стилю, найбільш популярним стилем є змішаний стиль - авторитарно-демократичний, пов'язано це з тим, що більшість респондентів усвідомлюють значення дисципліни на тренувальних заняттях. Підсвідомо вони прагнуть до реалізації демократичного стилю керівництва, а усвідомлено розуміють, що без суворої регламентації діяльності неможливий якісний педагогічний процес. Авторитарний стиль керівництва воліють 19% опитаних респондентів, на нашу думку, це пов'язано з непопулярністю в даний час даного стилю через демократизацію сучасної освіти. Найменш популярними стилями є: ліберально-демократичний (13% опитаних), ліберальний (6%) і ліберально авторитарний (0%) стилі керівництва, що логічно, так як «потурання» на заняттях може привести до травм.

На наступному етапі дослідження нами була проведена робота, спрямована на виявлення особливостей міжособистісних відносин в спортивних колективах якими керують тренери з різними стилями керівництва. Для цього нами було використано методика соціометрії Морено, що дозволяють оцінити соціологічні параметри. Проведені дослідження, визначили, що показники характеру міжособистісних відносин в досліджуваних групах відрізняються незначно. Варто відзначити, що достовірні відмінності були виявлені лише в показниках психологічного клімату.

На основі отриманих результатів ми здійснили розробку рекомендацій тренерам з різними стилями педагогічної діяльності з підвищення успішності тренувального процесу, підготовки до змагань та підбір практичних вправ з саморозвитку тренера: вправи «Розвиток спостережливості» та вправа «Ціль» (підвищення стресостійкості, стресової толерантності).

## **Висновок**

Таким чином, в ході дослідження була здійснена оцінка фізичного стану та фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді, визначено рівень рухової активності та фізичну підготовленість студенток I-го курсу з різним рівнем фізичного здоров'я, здійснено оцінку рівня тривожності у дітей середнього шкільного віку. В практиці спортивної підготовки визначено вплив психологічних стресорів на спортсменів, які займаються різними видами єдиноборств, оцінено різні сторони фізичної підготовленості спортсменів, здійснено оцінку рівня тривожності та психологічної атмосфери у спортсменів-футболістів і визначено їх вплив на змагальну діяльність спортсменів.

## **РОЗДІЛ 5. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РОЗРОБЛЕНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ, СПРЯМОВАНИХ НА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

### **5.1. Варіативний модуль «Аеробіка» в програмі з фізичної культури для школярів 6-9 класів (Білецька В.В.)**

Для навчальної програми «Фізична культура в школі» розроблено варіативний модуль «Аеробіка». Навчальна програма з фізичної культури для 6-9 класів містить більше 30 модулів з різних видів рухової активності, переважно це ігрові види діяльності. І лише 4 модулі з використанням засобів фітнесу, що свідчить про наявність потенціалу для використання засобів фітнесу в процесі фізичного виховання школярів.

Аеробіка – це система оздоровчих занять, що базується на використанні танцювальних та гімнастичних вправ в аеробному режимі за участю великих груп м'язів. Заняття спрямовано на розвиток аеробної витривалості, координаційних, силових здібностей та гнучкості. Вправи виконує група учнів/учениць під музичний супровід, що забезпечує позитивний емоційний фон занять та сприяє підвищенню мотивації до занять фізичними вправами.

Варіативний модуль «Аеробіка» складається зі змісту навчального матеріалу для учнів 6–9 класів, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовних навчальних нормативів з аеробіки.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, технічну підготовку, загальну та спеціальну фізичні підготовки. На першому, другому та третьому роках вивчення учні/учениці опановують основні базові кроки танцювальної аеробіки, вчаться виконувати їх одночасно з різноманітними рухами руками, поєднують базові кроки у комплекс вправ та виконують їх з переміщенням у різних напрямках залу. На четвертому та п'ятому роках

вивчення учні/учениці опановують вправи силової спрямованості у різних вихідних положеннях, вчаться виконувати вправи з різною інтенсивністю, інтервальний тренінг та основи стретчингу.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок вивченого матеріалу. Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні/учениці складають навчальні нормативи з аеробіки для контролю якості засвоєного матеріалу: самостійно виконують в темпі музики танцювальну комбінацію, самостійно виконують в темпі музичного супроводу комплекс вправ силової спрямованості та комплекс вправ на розтягування і розслаблення.

Зміст модуля представлений у «Фізична культура в школі: навчальна програма для закладів загальної середньої освіти, 6-9 класи». (З грифом МОН України, наказ № 698 від 03.08.2022). С. 20-28  
<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-6-9.pdf>

## **5.2. Ефективність програми занять аквафітнесом з жінками зрілого віку (Іваненко Г.О., Стретович О.)**

На основі проведеного аналізу науково-методичної літератури, була розроблена програма тренувань з аквафітнесу для жінок зрілого віку. Педагогічний експеримент проводився протягом двох тижнів, у ньому взяло участь 20 жінок віком 35-45 років. Дослідження проводилось на базі фітнес-клубу клубу «Sport Life» м. Київ. Оздоровчі заняття аквафітнесом в ЕГ відрізнялися 3-разовими тренуваннями на тиждень, за розробленими програмами аквафітнесу та обраними вправами, організовано моніторинг фізичного стану з картою здоров'я, контролем харчування жінок, кількості пройдених кроків протягом дня. КГ займалася двічі аквааеробікою та один раз оздоровчим плаванням по 40 хвилин.

Програма тренувань аквафітнесу у воді помірної потужності з

переважанням аеробного компонента є фактором нормалізації серцево-судинної, дихальної та ендокринної систем, засобом корекції жирового та м'язового компонентів тіла. Спеціальні вправи аквафітнесу включають різновиди бігу, серії вправ для м'язів черевного преса, спини, ніг і сідниць. Побудова програм у воді для жінок 35-45 років ґрунтується на виконанні вправ на «середній» глибині води, застосуванні підтримуючого обладнання на «глибокій» воді, плаванні вільним стилем та в ластах, виконанні спеціальних вправ, високо інтенсивних навантажень протягом 10-15 хв., розширення засобів рекреаційного аквафітнесу.

У ході педагогічного експерименту проводилися вимірювання показників, що характеризують морфо-функціональний стан та склад маси тіла жінок. За весь експериментальний період було проведено 2 виміри даних показників: до експерименту, після закінчення експерименту.

Результати формуючого педагогічного експерименту виявили статистично значущі позитивні зміни у морфофункціональному стані та компонентному складі тіла жінок експериментальної групи порівняно з контрольною.

Маса тіла жінок на початок експерименту в експериментальній групі становила – 75,3 кг, у контрольній – 75,5 кг. За час експерименту спостерігалася достовірна динаміка: маса тіла в середньому зменшилась у контрольній групі на 2,1 кг (10%) та до кінця експерименту становила 73,4 кг, в експериментальній групі за період експерименту занять аквафітнесом маса тіла значно зменшилась на 5 кг (15%) і до кінця експерименту становила 70,4 кг. Водночас виявлено достовірні між групові відмінності результатів наприкінці експерименту на користь експериментальної групи.

Для вимірювання сили м'язів кисті використовувався метод кистьової динамометрії. У нормі середні показники сили м'язів правої кисті становлять – 25-33 кг, середні показники сили м'язів лівої кисті – 20-28 кг. У випробуваних експериментальної та контрольної груп цей параметр знаходився в межах норми, при цьому спостерігалася тенденція до збільшення.

Методом антропометрії визначалися обхват грудної клітки, талії, стегон. Антропометричні показники на початку дослідження (обхват грудей, обхват

талії, обхват стегон) становили: 108,3 см - в експериментальній групі та 106,4 см – у контрольній. Після завершення дослідження показники достовірно знизилися в експериментальній групі – до 101,5 см обхват грудей; 90,8 см обхват талії; 108,6 см обхват стегон, у контрольній - до 104,0 см; 93,1 см; 109,1 см.

Найбільших достовірних змін результатів в експериментальній групі досягнуто після занять аквафітнесом, разом з тим виявлено достовірні між групові відмінності результатів на користь експериментальної групи.

Достовірних змін в експериментальній групі досягнуто завдяки збільшенню ізотонічного навантаження за допомогою спеціальних вправ, плавальних серій, виконання комплексу на «глибокій» воді.

Протягом усього експерименту у випробовуваних не було будь-яких захворювань і травм. Випробовувані відзначали поступове поліпшення суб'єктивні відносини.

Після закінчення експерименту жінки експериментальної групи загалом відзначили підвищення загальної працездатності, зниження задишки, зниження маси тіла, відсутність больових відчуттів у спині, підвищення рухливості у суглобах, нормалізацію артеріального тиску.

Однак для визначення ефективності застосування програми тренувань занять аквафітнесом для жінок зрілого віку, проводився порівняльний аналіз показників антропометричних даних жінок до і після експерименту.

Спираючись на отримані результати порівняння антропометричних даних до і після експерименту жінок зрілого віку, представлені в табл., можна спостерігати, що зміна показників антропометрії відбулося в обох групах. Але слід зазначити той факт, що достовірні зміни відбулися у жінок експериментальної групи, в порівнянні з контрольної групою (табл. 5.1).

З огляду на позитивну динаміку результатів дослідження в експериментальній групі, можна зробити висновок про те, що застосування програми тренувань занять аквафітнесом для жінок зрілого віку не тільки підвищує рівень силової витривалості жінок, але і сприяє корекції тілобудови. Корекція тілобудови проявляється у вигляді зниження ваги, зменшення /

збільшення охватних розмірів тіла.

Таблиця 5.1

**Порівняльний аналіз середніх показників антропометричних даних жінок зрілого віку до і після експерименту**

Показники	Етап експерименту	Група	
		КГ	ЕГ
Маса тіла, кг	До	75,5±2,9	75,3±3,9
	Після	73,4±3,4	70,4±2,8
Динамометрія, кг	До	28,7±1,9	29,0±1,9
	Після	29,0±2,	31,1±1,8
Ліва рука	До	25,6±1,9	25,3±1,8
	Після	26,2±2,2	26,6±1,7
Обхват грудей, см	До	106,4±6,4	108,3±5,5
	Після	104,0±5,3	101,5±4,4
Обхват талії, см	До	96,1±5,9	94,7±5,0
	Після	93,1±3,9	90,8±3,7
Обхват стегон, см	До	96,1±5,9	94,7±5,0
	Після	93,1±3,9	90,8±3,7
ІМТ умовних одиниць	До	27,5±3,2	29,2±2,4
	Після	26,5±3,1	25,7±1,5

За підсумками педагогічних тестів можна зробити узагальнення такого характеру, що у всіх жінок експериментальної групи спостерігалася помітна позитивна динаміка в корекції тілобудови, яка виразилася у змінах антропометричних даних.

Таким чином, розроблена програма занять аквафітнесом для жінок зрілого віку має велику оздоровчу та лікувальну дію, позитивний вплив на діяльність ЦНС, дихальної, серцево-судинної систем організму, її резервні можливості,

економічність кровообігу та соматичну роботу серця, дозволили значно покращити параметри функціонального стану жінок, покращити пропорції тіла, координацію рухів, підвищити фізичну працездатність.

### **5.3. Оздоровчий вплив системи «стретчинг» на фізичний та психологічний стан жінок середнього віку (Полянничко О., Єретик А., Гаврилова Н., Бірючинська С., Данило Л., Літвінова К.).**

В Україні існує різноманіття спеціальних оздоровчих фітнес-центрів та клубів, які надають комплекс послуг, що включають в себе популярні фітнес-програми та технології. Збереження і зміцнення фізичного здоров'я жінок першого періоду зрілого віку є одним із важливих завдань галузі фізичної культури. Погіршення показників фізичного стану у жінок першого періоду зрілого віку носить функціональний характер. Призупинити цей процес та підтримати фізичну працездатність можливо шляхом оптимізації рухового режиму і залучення жінок до занять у фітнес-центрах. Останні тенденції розвитку групових фітнес програм не заважають розробці та впровадженню авторських фітнес програм. Відомі напрями ментального фітнесу, такі як: «Пілатес», «Стретчинг», зайняли окрему нішу в рейтингу фітнес програм, які реалізуються як у групових, так і в персональних форматах у роботі з жінками. За даними сучасних вітчизняних та зарубіжних науковців, системи «Пілатес» та «Стретчинг» є ефективними напрямками профілактики порушень опорно-рухового апарату та підвищення рівня рухової активності жінок. Сучасні фітнес-фахівці намагаються систематизувати дані стосовно впливу занять стретчингом на функціональний стан жінок 21–35 років, виділити особливості застосування засобів системи «Стретчинг» для корекції функціональних порушень, дослідити вплив засобів системи «Стретчинг» на розвиток фізичних якостей жінок середнього віку. Водночас аналіз літературних даних свідчить про недостатню кількість досліджень, які б висвітлювали оздоровчий вплив системи «Стретчинг» на фізичний та психологічний стан жінок середнього віку. Мета роботи —



теоретично обґрунтувати та експериментально вивчити вплив фізкультурно-оздоровчих занять з використанням засобів системи «Стретчинг» на показники фізичного та психоемоційного стану жінок середнього віку. Матеріал і методи дослідження. З метою вивчення мотивів та інтересів жінок першого періоду зрілого віку до занять з оздоровчого фітнесу нами було проведено анкетування. За допомогою узагальнення відповідей на питання анкет була одержана об'єктивна інформація щодо ставлення жінок першого періоду зрілого віку до різних видів занять з оздоровчого фітнесу. Для оцінки компонентів фізичної підготовленості використовувалася група тестів. Гнучкість ми оцінювали за допомогою вправ «Нахил вперед» і «Нахил вперед, нога зігнута у коліні та лежить на зовнішньому зводі стопи». Рухливість хребта й еластичність м'язів і зв'язок оцінювалися шляхом максимального нахилу тулуба вперед (см), ноги в колінних суглобах прямі. Лінійка з нульовою відміткою розташовується у точці близько п'яти. Учасник тестування торкається пальцями рук позначки нижче або вище нульової точки і зберігає цю позицію не менше 2 с. Тест проводився три рази поспіль, зараховувався кращий результат, який співвідносився зі шкалою. Дослідження були проведені на базі фітнес-студії «Фактура» м. Києва. У дослідженнях брали участь жінки середнього віку, які займаються у фітнес-студії (усього 64 особи).

Основною причиною того, що жінки середнього віку обрали для себе заняття з оздоровчого фітнесу з використанням засобів системи «Стретчинг», є позитивний вплив на психоемоційний стан: так вказало 32 % учасниць дослідження. Крім того, важливими чинниками, які спонукали жінок обрати заняття за системою «Стретчинг», були: темп виконання вправ — 2,2 %, максимальний оздоровчий ефект — 25,4 %, збільшення рухливості суглобів — 28,8 %, спокійний музичний супровід — 7,3 % та навчання правильному диханню — 4,3 %. Відповідаючи на питання «Які завдання ви вирішуєте за допомогою занять за системою Стретчинг?» переважна більшість жінок на перше місце поставила корекцію постави, на друге — бажання позбутися болю у грудному відділі, а на третє — відновлення рухливості суглобів. Натомість

соціальні мотиви, а саме можливість спілкування та популярність серед подруг, відіграють найменш значиму роль при обранні жінками даної категорії виду рухової активності. Ми вважаємо, що такі результати можна пояснити свідомим вибором жінок і їх самостійністю та незалежністю щодо вибору рухової активності.

У структурі мотивації жінок першого періоду зрілого віку до занять за системою «Стретчинг» на першому місці — профілактично оздоровчий мотив, на другому — естетичний, на третьому — психоемоційний та на останньому — соціально-пізнавальний. Встановлено, що найбільш суттєвим мотивом для жінок даної вікової групи до відвідування тренувань за системою «Стретчинг» є «профілактично-оздоровчий» мотив. Також високе місце у ієрархії цінностей жінок є естетичний мотив. Натомість найменш відчутний вплив на бажання жінок займатися за системою «Стретчинг» виявився у соціально-пізнавального мотиву. Таким чином, можна стверджувати, що жінки середнього віку відвідують заняття усвідомлено, вирішуючи при цьому конкретні оздоровчі задачі. Крім того, за результатами анкетування було виявлено існування специфічних мотивів, що зумовлювали зацікавленість жінок системою «Стретчинг», на відміну від мотивів, які спонукали їх займатися іншими видами фітнесу. Оскільки помітні зрушення у самопочутті та психоемоційному стані стимулюють жінок до продовження занять з оздоровчого фітнесу, у ході дослідження ми виконали аналіз впливу занять за системою «Стретчинг» на психоемоційний стан жінок середнього віку. Відповідаючи на питання «Як вплинули на ваш психоемоційний стан заняття за системою Стретчинг?», у першу чергу жінки відзначили гарний настрій, нормалізацію сну, а також більшу врівноваженість, яку вони відчували у повсякденному житті.

У подальшому дослідженні ми встановили рівень саме цих психоемоційних показників за 10- бальною шкалою і дослідили їх динаміку під впливом занять за системою «Стретчинг». Досліджуючи види переваг, які жінки відчувають від занять стретчингом, було встановлено, що 6,3 % ( $n = 4$ ) не замислювалися над цим питанням або їм немає з чим порівнювати, 18,8 % ( $n =$

12) наразі не визначилися, що можна пояснити незначним терміном відвідування тренувань, але значна частка жінок відчула на собі переваги стретчингу, які полягають насамперед в усвідомленому виконанні вправ — це відмічають 48,4 % (n = 31) опитаних.

Як бачимо, жінкам середнього віку найбільше імпонує усвідомлене виконання вправ та повільний і плавний темп їх виконання. Ми вивчили окремі показники фізичної підготовленості жінок середнього віку, які займаються за системою «Стретчинг». Для оцінки розвитку гнучкості ми використали досить відому формулу:  $G = (P - ВОН) : ВОН$ , де  $G$  — гнучкість, мм або см;  $P$  — значення нахилу вперед, мм або см;  $ВОН$  — віковий оцінювальний норматив. У результаті виконання контрольних заходів нами було встановлено окремі показники фізичної підготовленості даної категорії жінок.

Аналіз показників гнучкості засвідчив, що у жінок нахил вперед склав (10; 5,06 см). При цьому нахил вперед, коли права нога зігнута у колінному суглобі і лежить на зовнішньому зводі стопи становив (7; 5,26 см), а коли ліва нога була зігнута у колінному суглобі — (7; 6,08 см). Розподіл жінок за рівнем гнучкості засвідчив, що загалом досліджувані жінки характеризувалися низьким та нижче середнього рівнем розвитку даної якості: жінок, віднесених до вказаних груп, було виявлено 45,3 % (n = 29) і 31,3 % (n = 20) відповідно. Таким чином, у процесі дослідження доведено недостатній рівень розвитку гнучкості у жінок середнього віку. Унаслідок проведеного дослідження було встановлено, що, окрім поліпшення показників гнучкості, заняття з використанням засобів системи «Стретчинг» сприяють збільшенню рівня фізичної працездатності, фізичної підготовленості жінок. Так, у процесі дослідження було доведено, що показники фізичного розвитку жінок контрольної групи після занять з використанням засобів системи «Стретчинг» покращилися.

У ході порівняльного аналізу було виявлено, що після занять за системою «Стретчинг» фізичний розвиток жінок 21–35 років збільшився, що вплинуло на рівень розвитку гнучкості. Виявлено статистично значущий кореляційний зв'язок  $p < 0,05$  для цих показників.

Отже, заняття з використанням засобів системи «Стретчинг» позитивно впливають на показники фізичного розвитку жінок середнього віку. З нашої точки зору, такі результати пов'язані з тим, що у переважній більшості учасниць експерименту співвідношення між довжиною і масою тіла відповідали віковій нормі. Вивчаючи вплив занять з використанням засобів системи «Стретчинг» на організм жінок середнього віку, ми використовували критерії ефективності оздоровчих тренувань, серед яких чинне місце займає підвищення функціональних резервів організму тих, хто займається. Отже, заняття з використанням засобів системи «Стретчинг» позитивно впливають на фізичну підготовленість жінок середнього віку. Заняття з використанням засобів системи «Стретчинг» позитивно впливають на динаміку показників психоемоційного стану жінок 21–35 років, а саме: став більш кращим настрій та у більшій мірі покращився сон, показники психоемоційного стану жінок середнього віку зросли, що свідчить про ефективність занять з використанням засобів системи «Стретчинг» у даному віці.

У результаті дослідження нами було встановлено, що структура мотивації жінок середнього віку до занять складається з чотирьох груп мотивів: профілактично-оздоровчого, естетичного, психоемоційного та соціально-пізнавального. Виявлено, що серед опитаних жінок домінуючим є профілактично оздоровчий мотив. Доведено, що фізичний розвиток жінок середнього віку знаходиться у межах норми, утім спостерігається зниження рівня фізичної підготовленості. Такий результат свідчить про необхідність включати у комплекси фізичних вправ для жінок даної вікової групи вправи на розвиток гнучкості. Отже, ефективність процесу оздоровчого тренування жінок середнього віку з використанням засобів системи «Стретчинг» може забезпечити створення спеціальних педагогічних умов, серед яких такі: узгодження мети оздоровчо-тренувального процесу жінок з особливостями їх фізичного та психологічного стану при розробці програми тренування; додаткові заходи щодо залучення жінок до оздоровчої діяльності та підсилення їх мотивації до продовження занять шляхом створення комфортних умов тренування;

розширення рухової активності за рахунок самостійних занять вдома; систематичний контроль фізичного стану та увага до суб'єктивних відчуттів тих, хто займається; стимулювання до продовження відвідування тренувань шляхом застосування інноваційних методів та засобів, що використовуються під час занять; наявність необхідного методичного та матеріально-технічного забезпечення; зрозумілі критерії оцінки ефективності програми, що пропонується, за системою «Стретчинг». Під час дослідження було виявлено, що в структурі мотивації жінок середнього віку до занять з використанням засобів системи «Стретчингу» на першому місці — профілактично-оздоровчий, на другому — естетичний, на третьому — особистісний та на останньому — соціально-пізнавальний мотиви. Аналізуючи шляхом ранжування 35 мотивацію жінок середнього віку до занять з використанням засобів системи «Стретчинг», було встановлено, що пріоритетними мотивами до занять у цієї категорії жінок є корекція порушень постави, бажання позбутися болю у різних відділах хребта і відновлення рухливості суглобів. Водночас можливість спілкування та популярність серед подруг має найменше значення при обранні жінками системи «Стретчинг» як виду рухової активності.

**5.4. Оцінка ефективності застосування шейпінг-програм  
для корекції фігури з урахуванням ендоморфного типу статури  
жінок першого зрілого віку  
(Кожанова О.С., Цикоза Є.В., Гудим Г.П., Пітенко С.Л., Гаврилова Н.Г.)**

В даний час через екологічні, соціальні проблеми, нервові перенапруження, м'язової бездіяльності все більше людей починає займатися оздоровчим фітнесом в надії зміцнити здоров'я, поліпшити фізичний стан, навчитися боротися зі стресом і скинути зайву вагу. В даний час в порівнянні з іншими видами фітнесу, все більшою популярністю стали користуватися заняття шейпінгом, як ефективний спосіб схуднення і корекції фігури. Хоча шейпінг спочатку розроблявся як система індивідуальних занять, існуюча в даний час

практика проведення занять в групах вимагає пошуку нових підходів у плануванні програм з шейпінгу: відсутні дослідження, присвячені підбору засобів, обсягу і інтенсивності занять з урахуванням індивідуальних особливостей статури тих, хто займається. В дослідженнях приймали участь 30 жінок у віці 21 - 35 років, розподілені на контрольну та експериментальну групи, в яких в кожній по 15 осіб розподілені за соматотипом. Педагогічний експеримент був проведений на базі спортивного клубу «Fitness Box» м. Києва.

Анкетування проводилося з метою визначення мотивів і інтересів 30 жінок першого зрілого віку, які займаються шейпінгом: їх думок про роль і вплив напрямків фітнесу, про пріоритети в розвитку фізичних якостей, мотиви жінок до занять шейпінгом тощо. Серед представлених в анкеті найбільш ефективних видів занять щодо зниження та корекції маси тіла респондентами були відмічені робота на тренажерах і шейпінг як найбільш ефективні види занять.

Також опитування показало, що для більшості жінок мотивами до занять шейпінгом було зниження маси тіла. Найчастіше потребують корекції м'язи черевного пресу, тазу і нижніх кінцівок (зони живота, сідниць та ніг).

З метою виявлення мотивів і інтересів занять шейпінгом учасницям експерименту було запропоновано ранжувати в порядку зниження значущості мотиви до занять шейпінгом. Було встановлено, що пріоритетними мотивами до занять шейпінгом респонденти вважають зниження маси тіла, удосконалення форм тіла та зміцнення здоров'я. У педагогічному експерименті приймали участь 30 жінок у віці 21 - 35 років, розподілені на контрольну та експериментальну групи, в яких в кожній по 15 осіб розподілені за соматотипом, які визначалися за допомогою методу Хіт-Картера.

В ході дослідження була розроблена спеціальна програма для експериментальної групи жінок ендоморфного типу статури і стандартна програма, по якій займалися жінки контрольної групи. Жінки відвідували заняття 3 рази на тиждень, заняття тривало по 50 - 60 хвилин (контрольна група) та 80 – 90 хвилин (експериментальна група). В обох групах вимірювалися антропометричні показники. Протягом трьох місяців було проведено 39 занять

за розробленою програмою в експериментальній групі жінок ( $n = 5$ ) і в контрольній групі жінок ( $n = 6$ ) за стандартною програмою з шейпінгу. Ефективність розробленої програми перевіряли у порівняльному педагогічному експерименті. Запропонована програма занять передбачала використання високо інтенсивних і різнобічних вправ, спрямованих на розвиток витривалості, сили, гнучкості, координаційних здібностей, а також зниження маси тіла і корекції фігури (гімнастичні вправи загального впливу, елементи ритмічної гімнастики та базової аеробіки, вправи з вільними обтяженнями, вправи на тренажерах.). Використовувалося різне обладнання (бодібари, гантелі, гума, фітбол, тренажери). Вправи застосовувалися послідовно з невеликими проміжками відпочинку між серіями вправ (від 15 с до 30 с). Підготовча частина заняття складалася з загальної та спеціальної частин. У загальну частину заняття були включені елементи базової аеробіки. Основна частина заняття тривала 40 хвилин та містила два основні розділи - аеробне тренування і силовий блок. Останній вид тренування виконувався в партері. При розробці програми враховувалася оптимальна тривалість впливу вправ на конкретну м'язову групу: для м'язів грудей, спини, рук – 40 - 90 с, 7 - 5 повторень кожного руху в підході; м'язів стегон, сідниць - 90 - 150 с, 15 - 25 повторень; м'язів живота – 150 -180 с, 15 - 20 повторень. Основною метою партерної частини було розвиток сили певних м'язових груп з чітко регламентованої технікою виконання. Після кожного тренування силового характеру жінки експериментальної групи переходили до занять аеробного характеру від 20 до 30 хвилин (ходьба або помірний біг на біговій доріжці, велотренажер, «сходовий» тренажер, «орбітрек»). У заключній частині застосовувались дихальні вправи та вправи стретчингу.

З метою визначення ефективності програми, спрямованої на корекцію фігури жінок 21-35 років ендоморфного типу статури, було визначено антропометричні показники та показники складу тіла жінок, які займалися шейпінгом, за запропонованою програмою з шейпінгу до та після експерименту. В результаті використання розробленої програми з урахуванням типу статури

жінок експериментальної групи, відбулося зменшення жирового прошарку у ендоморфів на 13,2 %, а у контрольної групи ендоморфів на 7,2 %. Порівняно з експериментальною групою ендоморфів цей показник є нижчим. Отже, шейпінг-програма для експериментальної групи ендоморфів є більш ефективною для корекції тіла та зменшення жирового прошарку.

Зміни жирового прошарку у контрольній та експериментальній групах доповнюється даними зміни охватних розмірів грудей, плеча, живота, стегон, сідниць, динаміка яких доводить ефективність використання розробленої нами програми в порівнянні з традиційною.

Таким чином, застосування шейпінг-програми, розробленої з урахуванням типу статури жінок, дозволило підвищити ефективність занять з метою корекції фігури жінок 21-35 років. Програми з шейпінгу базувалися на дотриманні таких принципів, як індивідуалізація і диференціація підготовки, що створило умови для найбільш повного прояву можливостей і здібностей тих, хто займався з урахуванням їх ціннісних орієнтацій, особистісних, морф функціональних особливостей і фізичних здібностей. Було встановлено, що в результаті застосування розробленої програми з шейпінгу у жінок експериментальної групи відбулося зменшення жирового прошарку в ендоморфів на 13,2%, а у контрольної групи ендоморфів на 7,2%. Зміни жирового прошарку у контрольної та експериментальної груп доповнюється даними зміни охватних розмірів: грудей, плеча, живота, стегна, сідниць, динаміка яких доводить ефективність використання розробленої нами програми в порівнянні з традиційною. Отже, застосування розробленої шейпінг-програми дозволяє вирішувати завдання щодо підвищення ефективності занять шейпінгом з метою корекції фігури з урахуванням ендоморфного типу статури жінок першого зрілого віку.

### **5.5. Вплив занять аквафітнесом на психологічний стан жінок зрілого віку (Ясько Л.В., Тіптюк Ю.С.)**

На сьогоднішній день увага науковців спрямована на розробку та



підтвердження ефективності програм занять аквафітнесом різної спрямованості. При цьому відомо, що мотивація до виконання фізичних вправ знижується з віком, також змінюються і мотиваційні пріоритети. Отже мотивацію жінок до виконання фізичних вправ можливо значно збільшити, якщо врахувати їх особисті характеристики та психічний стан.

Дослідження проводилось на базі басейну Київського університету ім. Бориса Грінченка. В дослідженнях прийняли участь 27 жінок, які займаються аквафітнесом. Вік досліджених – 30-55 років.

Для дослідження мотивації жінок зрілого віку до занять аквафітнесом нами була розроблена анкета, яка вміщувала питання для виявлення мотиваційних пріоритетів, які умовно можливо розділити на три групи – фактори, що пов'язані з психоемоційним станом, фізичним розвитком та соціально-психологічні.

В результаті проведеного анкетування, ми виявили, що серед мотиваційних пріоритетів до занять аквафітнесом у досліджених жінок найбільшого значення мають фактори, що впливають на психоемоційний стан. На другому місці за показниками вмотивованості до занять знаходяться фактори, які пов'язані з покращенням фізичного стану, та відповідно на третьому – соціально-психологічні фактори: бажання завдяки заняттям аквафітнесом підвищити авторитет серед друзів; отримати похвалу і т.п.

Надалі в наших дослідженнях у кожній групі факторів ми проаналізували та виявили найбільш вагомі, що спонукають жінок до занять аквафітнесом. Встановлено, що серед факторів, які впливають на поліпшення психоемоційного стану головними для опитаних жінок є бажання отримати позитивні емоції – 95,4% та покращити самопочуття – 94,5%. Також стосовно цієї групи, у наших анкетах ми досліджували такі фактори як: покращення настрою, відволікання від нав'язливих думок, позбавлення неприємних емоцій, музичний супровід занять, проте вони мають менше значення.

У кожній групі факторів, які впливають на мотивацію жінок ми проаналізували та виявили високий, середній та низький рівень значущості кожного показника. Встановлено, що усі опитані жінки (100%) серед групи

факторів, які пов'язані з психо-емоційним станом, високого рівня значення надають бажанню поліпшити настрій, отримати позитивні емоції, покращити самопочуття та емоційний стан.

Серед мотиваційних факторів, які спонукають жінок до занять з метою поліпшення фізичного стану та зовнішнього вигляду найбільшого значення мають бажання підвищити тонус м'язів, покращити естетику рухів, та опанувати нові рухи – 86,5% , 85,9% та 85,2% відповідно. Звертає на себе увагу те, що бажання підвищити пружність шкіри, зменшити масу тіла та набряки для жінок зрілого віку мають меншого значення.

В ході подальших досліджень нами встановлено, що серед соціально-психологічних факторів, які впливають на мотивацію жінок зрілого віку до занять аквафітнесом найбільш значущими є: похвала тренера з середнім значенням – 79,7%, розширення світогляду – 77,3% та розширення кола спілкування – 76,9%. Такі фактори як: перебування в колективі та підвищення власного авторитету серед друзів і колег по роботі, мають меншого значення.

Враховуючи те, що серед мотиваційних пріоритетів до занять аквафітнесом у жінок зрілого віку найбільшого значення мають фактори, що впливають на психоемоційний стан, надалі нам було цікаво дізнатись як змінюється психоемоційний стан досліджених жінок в процесі занять з аквафітнесу. Виходячи з цього ми провели декілька опитувань жінок, в яких вони відмічали самопочуття, активність та настрій до початку занять та після їх завершення. Слід зазначити, що перше опитування проводились до та після заняття, яке було проведено за стандартною програмою для дорослих жінок, з переважним використанням комплексів загально-розвивальних вправ для різних м'язових груп. Наступні дослідження проводились за такою самою схемою, але в заняттях було змінено спрямованість навантажень – використовувались три типи занять: з переважним розвитком м'язів верхніх кінцівок, м'язів нижніх кінцівок та м'язів черевного пресу. Програми занять розроблені колективом тренерів з аквафітнесу басейну спортивного комплексу Київського університету імені Бориса Грінченка.

В процесі обробки отриманих результатів нами виявлено, що середні значення показників самопочуття, активності та настрою досліджених жінок до тренувань за стандартною програмою знаходились на рівні 73,8%, 64,8% та 71,2% відповідно. При цьому після тренування всі досліджені показники були на більш високому рівні – встановлено, що самопочуття жінок покращується на 18,3%, активність – на 27,7%, а поліпшення настрою відбувається на 23,7%.

Надалі ми проаналізували зміну досліджуваних показників під впливом занять з різною спрямованістю навантаження. Встановлено, що найбільший вплив усі заняття (незалежно від спрямованості фізичних навантажень) мають на показник активності. Так, після заняття з переважною спрямованістю на розвиток м'язів верхніх кінцівок активність жінок підвищується на 29,1%, після заняття з переважною спрямованістю на розвиток м'язів черевного пресу – на 27,7%, після заняття спрямованістю на розвиток м'язів нижніх кінцівок – на 26,9% (рис. 5.1). Також встановлено, що заняття з спрямованістю на розвиток м'язів верхніх кінцівок найбільш позитивно впливають і на настрій досліджених жінок в порівнянні з іншими видами занять.

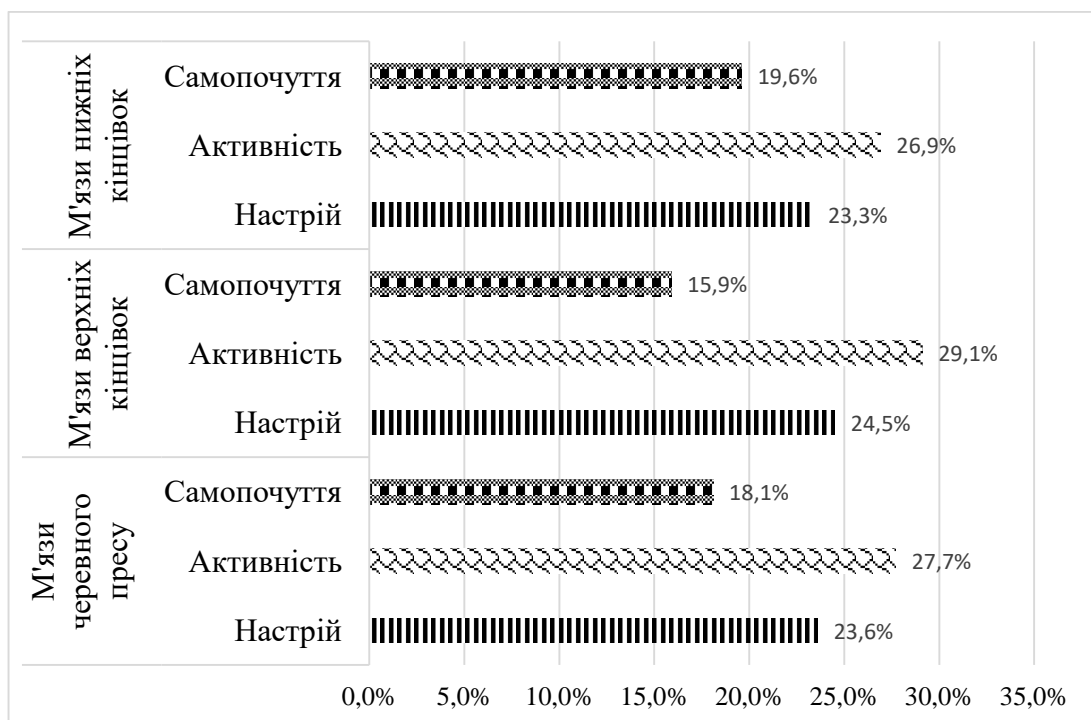


Рис. 5.1. Приріст показників самопочуття, активності та настрою жінок зрілого віку після проведення заняття з аквафітнесу з різною спрямованістю фізичних навантажень

Таким чином, результати проведеного опитування свідчать, що заняття з упором на розвиток м'язів нижніх кінцівок найбільше впливають на самопочуття жінок, а тренування з упором на розвиток м'язів верхніх кінцівок найбільше сприяють підвищенню активності та настрою. При цьому всі заняття, незалежно від спрямованості фізичних навантажень, мають виражений позитивний вплив на показники психоемоційного стану жінок зрілого віку. Отримані дані наших досліджень дозволили обґрунтувати і розробити оздоровчо-тренувальну програму занять аквафітнесом у відповідності до пріоритетних мотивів жінок зрілого віку. Підхід до розробки програми базувався на мотиваційних пріоритетах та інтересах досліджених жінок та передбачав більш широке використання вправ з використанням різних технічних засобів за спрямованістю на розвиток м'язів верхніх, нижніх кінцівок та черевного пресу.

### **5.6. Аналіз ефективності застосування функціонального тренінгу для покращення силових здібностей юнаків (Кожанова О.С., Колесник О.)**

Перед початком педагогічного експерименту було проведено педагогічне тестування силових здібностей юнаків з використанням 5 рухових завдань. Показники силових здібностей великих груп м'язів юнаків 18-21 років за результатами первинного педагогічного тестування ( $n = 6$ ) представлені нижче в таблиці 5.2.

Таким чином, було проаналізовано, які групи м'язів були недостатньо розвинені у досліджуваних ( $n = 6$ ), а які перебували на рівні норми. Так, у Володимира потребували додаткового навантаження при виконанні вправ на розвиток сили м'язи спини та рук; у Владислава недостатньо розвиненими були м'язи нижніх кінцівок, у Артема «слабкими» були м'язи і верхніх, і нижніх кінцівок. У Андрія за результатами тестових випробувань силові здібності були гармонійно розвинені, лише м'язи верхньої кінцівки трішки «відставали». У Максима та Олега силові показники були в нормі, але показники розвитку силових здібностей м'язів верхньої кінцівки потребували корегування в сторону

підвищення рівня прояву.

Таблиця 5.2

**Показники силових здібностей великих груп м'язів юнаків 18-21 років за результатами первинного педагогічного тестування ( $n = 6$ )**

№	Назва рухового завдання	Ім'я та вік досліджуваного					
		Володимир (19)	Андрій (21)	Максим (20)	Владислав (21)	Артем (18)	Олег (20)
1.	Жим штанги лежачи на горизонтальній лавці (1ПМ)	55 кг	75 кг	82,5 кг	80 кг	65 кг	85 кг
2.	Присідання зі штангою на плечах (1ПМ)	50 кг	80 кг	75 кг	70 кг	55 кг	80 кг
3.	Підтягування на перекладині (максимум повторень)	2 рази	14 разів	12 разів	11 разів	5 разів	15 разів
4.	Згинання рук стоячи на біцепс (1ПМ)	15 кг	30 кг	25 кг	25 кг	20 кг	40 кг
5.	Розгинання рук на тріцепс (1ПМ)	30 кг	36 кг	36 кг	36 кг	26 кг	50 кг

Протягом двох місяців проводився експеримент задля підвищення рівня прояву силових здібностей у юнаків засобами функціонального тренінгу під час персональних тренувань. Для експериментальної групи ( $n = 6$ ) було розроблено цілісну програму тренувальних занять, яка мала наступні параметри тренувань

(табл. 5.3):

- кількість тренувань в тиждень – 3 рази;
- тривалість основної частини тренування - до 60 хвилин;
- підготовча частина заняття включала загальну розминку і спеціальну розминку;
- для розвитку силових здібностей використовувався інтервальний метод кругового тренування;
- вага обтяження - 50-55% від 1ПМ;
- час виконання вправи - 40 секунд;
- відпочинок між підходами - 20 секунд;
- відпочинок між колами – 1,5-2 хвилини.
- темп виконання вправ – максимальний.

Таблиця 5.3

**Зміст функціональних тренувань в експериментальній групі (n = 6)**

№ п / п день	Вправи основної частини	Підхід	Тривалість роботи	Відпочинок між підходами
1 коло				
1	Присідання зі штангою на плечах	1	40с	20с
2	Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві	1	40с	20с
3	Підйом ніг в упорі на ліктях	1	40с	20с
4	Тяга вертикального блоку за голову	1	40с	20с
5	Сходження на піднесення	1	40с	20с
6	Зведення рук в тренажері	1	40с	20с
7	Згинання тулуба лежачи на спині з зігнутими колінами	1	40с	20с
8	Підйом на носки в тренажері сидячи	1	40с	20с
9	Жим гантелей стоячи	1	40с	20с
2 коло				
1	Присідання зі штангою на плечах	1	40с	20с

2	Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві	1	40с	20с
3	Підйом ніг в упорі на ліктях	1	40с	20с
4	Тяга вертикального блоку за голову	1	40с	20с
5	Сходження на піднесення	1	40с	20с
6	Зведення рук в тренажері	1	40с	20с
7	Згинання тулуба лежачи на спині з зігнутими колінами	1	40с	20с
8	Підйом на носки в тренажері сидячи	1	40с	20с
9	Жим гантелей стоячи	1	40с	20с
<b>№ п / п день2</b>	<b>Вправи основної частини</b>	<b>підхід</b>	<b>тривалість роботи</b>	<b>Відпочинок між підходами</b>
1 коло				
1	Станова тяга	1	40с	20с
2	Жим штанги лежачи на похилій лаві	1	40с	20с
3	Розведення ніг в тренажері сидячи	1	40с	20с
4	Тяга горизонтального блоку	1	40с	20с
5	Згинання тулуба на похилій лаві	1	40с	20с
6	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги	1	40с	20с
7	Жим штанги через голову сидячи	1	40с	20с
8	жим ногами	1	40с	20с
9	Підйом прямих ніг лежачи на спині	1	40с	20с
2 коло				
1	Станова тяга	1	40с	20с
2	Жим штанги лежачи на похилій лаві	1	40с	20с
3	Розведення ніг в тренажері сидячи	1	40с	20с
4	Тяга горизонтального блоку	1	40с	20с
5	Згинання тулуба на	1	40с	20с

	похилій лаві			
6	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від статі	1	40с	20с
7	Жим штанги через голову сидячи	1	40с	20с
8	Жим ногами	1	40с	20с
9	Підйом прямих ніг лежачи на спині	1	40с	20с
<b>№ п / п день</b>	<b>Вправи основної частини</b>	<b>підхід</b>	<b>тривалість роботи</b>	<b>Відпочинок між підходами</b>
1 коло				
1	Випади вперед з гантелями	1	40с	20с
2	Тяга гантелі стоячи в нахилі	1	40с	20с
3	Підйом рук з гантелями вперед стоячи	1	40с	20с
4	Підйом на носки в тренажері сидячи	1	40с	20с
5	Зведення рук з гантелями лежачи на горизонтальній лаві	1	40с	20с
6	Зведення ніг в тренажері сидячи	1	40с	20с
7	Жим гантелей лежачи на горизонтальній лаві	1	40с	20с
8	Розгинання тулуба лежачи в тренажері (гіперекстензії)	1	40с	20с
9	Утримання прямих ніг під кутом 45° лежачи на спині	1	40с	20с
2 коло				
1	Випади вперед з гантелями	1	40с	20с
2	Тяга гантелі стоячи в нахилі	1	40с	20с
3	Підйом рук з гантелями вперед стоячи	1	40с	20с
4	Підйом на носки в тренажері сидячи	1	40с	20с



5	Зведення рук з гантелями лежачи на горизонтальній лаві	1	40с	20с
6	Зведення ніг в тренажері сидячи	1	40с	20с
7	Жим гантелей лежачи на горизонтальній лаві	1	40с	20с
8	розгинання тулуба лежачи в тренажері (гіперекстензії)	1	40с	20с
9	Утримання прямих ніг під кутом 45° лежачи на спині	1	40с	20с

Отже, після проведеного педагогічного експерименту було встановлено, що показники досліджуваних ( $n = 6$ ) у виконуваних тестах після впровадження розробленої програми тренувань з функціонального тренінгу здебільшого покращилися, що свідчило про ефективність впровадженої програми тренувань (табл. 5.4).

Таблиця 5.4

**Показники силових здібностей великих груп м'язів юнаків 18-21 років за результатами вторинного педагогічного тестування ( $n = 6$ ) після проведення експерименту**

№	Назва рухового завдання	Ім'я та вік досліджуваного					
		Володимир (19)	Андрій (21)	Максим (20)	Владислав (21)	Артем (18)	Олег (20)
1.	Жим штанги лежачи на горизонтальній лавці (1ПМ)	67,5 кг	82,5 кг	85 кг	85 кг	73 кг	92,5 кг
2.	Присідання зі штангою на плечах (1ПМ)	55 кг	90 кг	92,5 кг	75 кг	57,5 кг	87,5 кг

3.	Підтягування на перекладині (максимум повторень)	6 разів	17 разів	14 разів	12 разів	8 разів	21 раз
4.	Згинання рук стоячи на біцепс (1ПМ)	20 кг	32,5кг	30 кг	27,5 кг	22,5 кг	45 кг
5.	Розгинання рук на трицепс (1ПМ)	36 кг	43 кг	45 кг	40 кг	30 кг	56 кг

Так, в середньому рівень прояву силових здібностей у юнаків за результатами вторинного тестування з застосуванням 5 рухових завдань збільшився за таким відсотком: Володимир – на 23%, Андрій – на 13,5%, Максим на 17%, Владислав - на 8,5%, Артем - на 16,5%, Олег - на 14% (рис. 5.2).

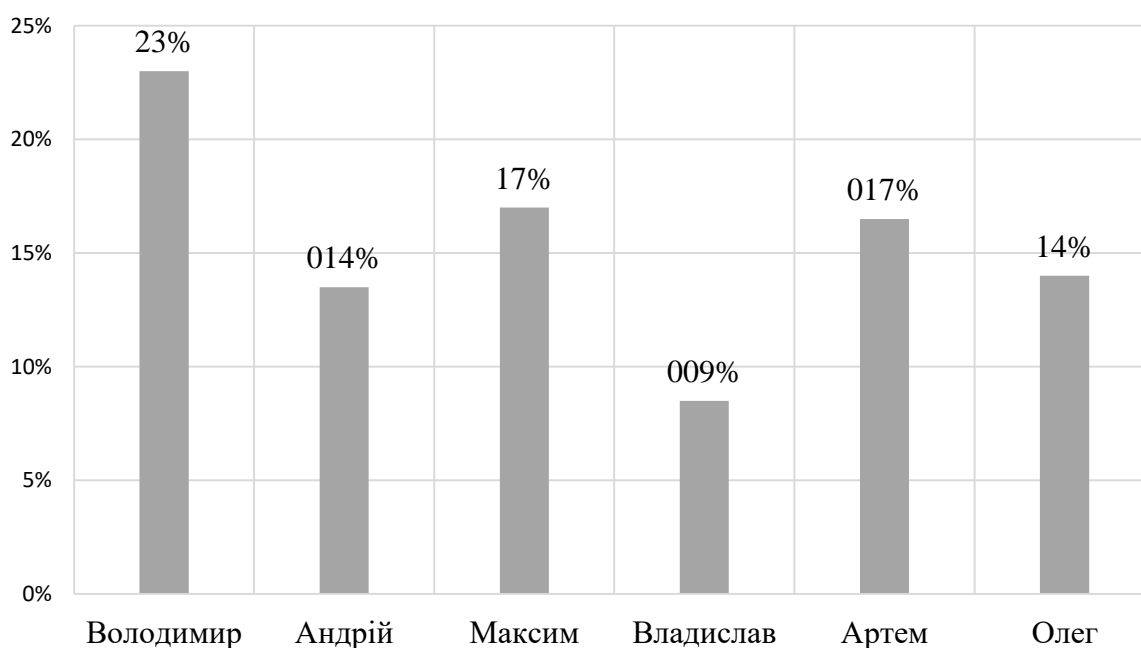


Рис. 5.2. Середній показник (%) покращення силових здібностей юнаків після впровадження експериментальної програми тренувань з функціонального тренінгу ( $n = 6$ )

Таким чином, за два місяці тренувань для розвитку силових здібностей за допомогою функціонального тренінгу ми отримали такі результати: у Володимира вправа жим штанги лежачи збільшилась з 55 до 67,5 кг (18,5%),

присідання зі штангою збільшилися з 50 до 55 кг (10%), підтягування збільшилися з 2 до 6 разів (33,3%), згинання рук стоячи на біцепс збільшився з 15 до 20 кг (33,3%), розгинання рук на тріцепс збільшився з 30 до 36 кг (20%); у Андрія вправа жим штанги лежачи збільшилась з 75 до 82,5 кг (10%), присідання зі штангою на плечах з 80 до 90 кг (12,5%), підтягування вирости з 14 до 17 разів (17,6%), згинання рук стоячи на біцепс вирости з 30 до 32,5 кг (8,3%), розгинання рук на тріцепс виріс з 36 до 43 кг (19,4%); у Максима вправа жим штанги лежачи збільшилась з 82,5 до 85 кг (3%), присідання зі штангою на плечах вирости з 75 до 92,5 кг (23,3%), підтягування збільшилися з 12 до 14 разів (14,2%), згинання рук стоячи на біцепс збільшилися з 25 до 30 кг (20%), розгинання рук на тріцепс виріс з 36 до 45 кг (25%); у Владислава вправа жим штанги лежачи збільшився з 80 до 85 кг (6,25%), присідання зі штангою на плечах вирости з 70 до 75 кг (7,1%), підтягування збільшилися з 11 до 12 разів (8,3%), згинання рук стоячи на біцепс збільшився з 25 до 27,5 кг (10%), розгинання рук на тріцепс збільшився з 36 до 40 кг (11,1%); у Артема вправа жим штанги лежачи збільшився з 65 до 73 кг (12,3%), присідання зі штангою на плечах збільшився з 55 до 57,5 кг (4,5%), підтягування збільшилися з 5 до 8 разів (37,5%), згинання рук стоячи на біцепс збільшилися з 20 до 22,5 кг (12,5%), розгинання рук на тріцепс збільшився з 26 до 30 кг (15,3%); у Олега вправа жим штанги лежачи збільшилась з 85 до 92,5 кг (8,8%), присідання зі штангою на плечах збільшилась з 80 до 87,5 кг (9,4%), підтягування вирости з 15 до 21 разу (28,6%), згинання рук стоячи на біцепс збільшилися з 40 до 45 кг (12,5%), розгинання рук на тріцепс збільшився з до 50 до 56 кг (12%).

Отже, після завершення експерименту та порівняння результатів до та після впровадження розробленої нами програми тренувань, було встановлено, що вправи з використанням інтервального методу кругового тренування були ефективними: силові показники всіх досліджуваних ( $n = 6$ ) покращилися в середньому на 15,4%.

## **5.7. Вплив занять фітнесом на фізичну підготовленість підлітків (Лахтадир О.В., Приходько О.)**

В ході дослідження адаптовано фітнес-програми для використання їх у процесі фізичного виховання підлітків, що сприяє розвитку основних рухових здібностей, ефективному вирішенню завдань занять, а також дозволяє змінити своє ставлення до власного фізичного розвитку та здоров'я. Заняття із застосуванням фітнес технологій підвищують інтерес до занять фізичною культурою, музичний супровід покращує емоційний фон уроків та настроїв, формуються основні життєво важливі рухові вміння і навички для самостійних занять фізичними вправами. В ході дослідження розроблено фітнес-програму для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків та експериментально перевірено ефективність її застосування.

1-й етап навчання починався зі з'ясуванням розуміння учнів значущості заняттями з фітнес, та їх ефективного використання для зміцнення здоров'я. Спочатку розучилися прості базові кроки, що сприяли виробленню правильного рухового стереотипу. Поступово рухи ніг поєднувалися з різними рухами рук, освоєнні елементи з'єднувалися в комбінації. Тривалість комбінації змінювалися залежно від рівня підготовленості. Ми розробили інноваційні уроки, спрямовані передусім на розвиток кардіо-респіраторної системи. Під час тренувань відбувалися значні зміни з боку серцево-судинної системи. активізувався обмін речовин, що в результаті систематичного повторення навантажень такого типу призводить до адаптивних реакції і виявляється у зниження частоти серцевих скорочень артеріального тиску в стані спокою, підвищення фізичної працездатності, максимального споживання кисню та інших показників.

Експериментальна група (ЕГ1) 7А класу, навчалася за модулем «Фітнес» з впровадженням оздоровчих систем. В структурі уроку виділялися наступні частини (компоненти) : Розминка, Аеробна частина, Кардіо респіраторний компонент, Силова частина, Компонент розвитку гнучкості, Заклучна частина.

Структура уроку в 7Б (ЕГ2) класі була побудована на кардіо-тренуванні. У

підготовчий частині уроку учні вимірювали ЧСС, здійснювався психологічний настрій за допомогою аутотренінгу та релаксації, використовувалися вправи з оздоровчих систем. Використовувалися елементи фітнес-йоги, стретчинг, хореографічні та лікувально-профілактичні вправи які виконувалися під повільну музику. Завданням даної частини уроку була підготовка організму до подальшої роботи.

В основній частині уроку темп музики поступово збільшувався, в аеробній частині уроку рухи виконувалися без пауз і зупинок, використовувалися різноманітні вправи та інвентар залежності від завдань. Кардіочастини чергувалися з частинами фітнес гімнастики, що склалися з вправ, які виконувалися стоячи, сидячи, лежачи. Додавалися вправи для зміцнення м'язів черевного преса і спини, ніг та сідниць, згинання та розгинання рук виконувалися в різних варіантах. Заняття силовими вправами проводилися серійно потоковим методом під музику. Також використовувався метод колового тренування, після активних частин уроку виконувалися заминка, тобто відновлення.

Учні 7-го А класу із задоволенням займалися фітнесом, комплекс вправ постійно змінювався. Діти опанували нові рухи, постійно додавали в комплекс вправи. Це допомогло розкрити творчі здібності, стати впевненими в собі, навчитися правилам самоконтролю та розширювати знання про особливості свого організму.

У заключній частині заняття використовувалися вправи на гнучкість в положенні лежачи та сидячі, застосовувалися асани з йоги, які виконувалися під спокійний музичний супровід. Вправи системи «йога» використовувалися індивідуально, в парах або в групах. Контактна йога допомогла зняти комплекси і психічні зажими у підлітків. Включення елементів йоги дало можливість відчути власне тіло по-новому, сприяло гармонізації всіх внутрішніх процесів в організмі. Застосовувалися оздоровчі системи реабілітаційні тренінги, дихальні та вправи на розслаблення.

Контрольна група 7-В класу займалася за модулем «Гімнастика», фітнес-

технології впроваджувалися фрагментарно. У підготовчу частину уроку з гімнастичної спрямованістю включалися стретчинг, лікувально-профілактичні та коригуючі вправи для підвищення емоційності. Використовувалася танцювальна розминка під музичний супровід в основній частині уроку, після чого йшло колове тренування для розвитку рухових якостей, також фітнес зі скакалками, вправи з набивні м'ячами гімнастичними палицями, тенісними м'ячиками та іншим обладнанням. В заключній частині включалися вправи стретчингу та йоги.

### **5.8. Вплив легкоатлетичних вправ на рівень загальної фізичної підготовленості школярів (Гладишев А.Р., Гацко О.В., Гнутова Н.П.)**

На початку вивчення варіативного модуля «Легка атлетика» у 2021 році для дослідження було обрано учнів 7-А класу, які займаються на уроках фізичної культури в основній групі. Їх вибірка становила 20 осіб (10 хлопців та 10 дівчат), що показали кращі результати в навчальних нормативах.

Експеримент проводився на базі Середньої загальноосвітньої школи №62, під час вивчення варіативного модуля «Легка атлетика» в 2021 та 2022 роках, з учнями сьомих класів, які мали відповідний рівень фізичної підготовленості та знаходились в одній віковій категорії. Метою експерименту стало визначення ефективності впливу запропонованої програми легкоатлетичних засобів на рівень загальної фізичної підготовленості підлітків.

Для проведення експерименту і впровадження запропонованої програми визначено три етапи тестування: організаційний, основний, підсумковий.

Організаційний етап включав формування вибірки 20 учнів (10 хлопців та 10 дівчат) за результатами нормативних показників 2021-2022 навчальних років). Після складення навчальних нормативів, вдалося отримати вихідні дані показників фізичної підготовленості та визначити рівень підготовленості учнів.

В основному етапі (15 днів) на навчальних заняттях було застосовано програму спеціально підготовчих легкоатлетичних вправ, що виконувалась

протягом 3 уроків на тиждень в основній частині заняття. Програма була розподілена на весь варіативний модуль, що вивчався протягом 15 уроків фізкультури в школі. Програма сформована зі спрямованістю сприяти розвитку таких фізичних якостей, як: швидкість, сила і витривалість.

На підсумковому етапі по завершенню програми, повторно за допомогою тестування визначався рівень фізичної підготовленості учнів. Було отримано показники, завдяки яким вдалося визначити відносний приріст фізичної підготовленості учнів.

Після реалізації програми в 2021-2022 роках, здійснювався порівняльний аналіз динаміки показників фізичної підготовленості хлопців та дівчат сьомих класів з метою визначення доцільності та ефективності запропонованої програми розвитку фізичних якостей учнів.

Для того, щоб визначати рівень загальної фізичної підготовленості учнів за результатами виконаних навчальних нормативів орієнтувалися на рівні компетентності за навчальними нормативами (низький, середній, достатній, високий), що представлені у таблиці 5.5.

Таблиця 5.5

### Вимоги до проведення навчальних нормативів

Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
		Низький	Середній	Достатній	Високий
Біг 30 м (с)	Хл.	більше 6.4	6.4	6.0	5.4
	Дів.	більше 6.8	6.8	6.4	5.8
Біг 60 м (с)	Хл.	більше 11.2	11.2	10.4	9.6
	Дів.	більше 11.6	11.6	10.8	10.3
Стрибок у довжину з	Хл.	до 140 см	140	160	180
	Дів.	до 130 см	130	140	160
Стрибок у довжину з	Хл.	до 280 см	280	300	330
	Дів.	до 240 см	240	260	280
Метання малого	Хл.	до 20 м	20	26	34
	Дів.	до 14 м	14	16	20
Рівномірний біг (без урахування часу)(м)	Хл.	до 800 м	800	1100	1300
	Дів.	до 700 м	700	900	1100

До проведення експерименту і застосування програми проведено тестування учнів 7-А класу з метою визначення вихідних показників за нормативними вимогами. У результаті тестування рівня фізичної підготовленості школярів, виявлено такі вихідні показники (табл. 5.6).

За результатами таблиці 5.6, згідно нормативних вимог, представлених у табл. 5.5, вихідні показники фізичної підготовленості хлопців і дівчат знаходяться на низькому та середньому рівні. Це могло бути обумовлено тим, що на попередніх уроках та під час літніх канікул, не було створено спеціальних заходів, що могли б забезпечити учням необхідну підготовку.

*Таблиця 5.6*

**Показники фізичної підготовленості за навчальними нормативами до початку виконання експериментальної програми з легкої атлетики (n=20)**

Показники	Показники учнів 7-А класу	
	Хлопці	Дівчата
Біг 30 м (с)	6.38	6.72
Біг 60 м (с)	10.44	11
Стрибок у довжину з	155	133
Стрибок у довжину з	315	269
Метання малого м'яча	25.3	14.3
Рівномірний біг	960	880

Ретельний аналіз отриманих даних надав підстави для пошуку шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості засобами легкої атлетики, що сприяло розробці комплексу вправ і формуванню програми роботи на варіативний модуль «Легка атлетика» з урахуванням визначеного рівня підготовленості школярів і рекомендованих нормативних вимог.

За навчальною програмою на варіативний модуль «Легка атлетика» відведено 15 навчальних занять, що обмежувало формування програми саме відповідно даному показнику кількості уроків.

Програма була представлена у вигляді комплексів легкоатлетичних вправ, що відображалася в планах конспектах 15 уроків. Для розвитку таких фізичних якостей як: швидкість, сила, витривалість в програму було включено 3 комплекси спеціально підготовчих легкоатлетичних вправ. В комплексах було запропоновано по п'ять вправ, котрі були підібраними враховуючи вікові



особливості учнів, рівень фізичної та психологічної підготовленості. Входили вправи різного характеру: бігові, стрибкові, метальні, вправи в упорі лежачи, вправи з набивним м'ячем, вправи з бар'єрами, вправи з Фартлеку.

Один комплекс вправ відповідав одному уроку фізкультури в школі. В один навчальний тиждень учні відвідували 3 рази уроки фізичної культури. Для виконання комплексу вправ відводилось 15 хв основної частини уроку.

В кінці основної та на початку заключної частини виконувались вправи для відновлення працездатності.

Щоб розуміти послідовність побудови програми в представленому дослідженні, необхідно було сформулювати та вирішити представлені нижче завдання програми.

Завдання програми:

1. Розробити програму яка буде сприяти розвитку фізичних якостей: швидкість, сила, витривалість.
2. Застосувати комплекси вправ на уроках фізичної культури, в основній частині уроку.
3. Визначити ефективність програми занять за допомогою навчальних нормативів з легкої атлетики.

Комплекси програми легкоатлетичних вправ було включено до Планів конспектів заняття, де можна спостерігати організацію навчального процесу від початкової до заключної частини уроку.

Кожен комплекс вправ, був спрямований на розвиток конкретної фізичної якості.

Серед вправ що входили до комплексу, були: різновиди бігу з «Фартлек»; «Джампінг Джек»; «Бурпі». Виконувався комплекс поточним та фронтальним методами.

Після закінчення експериментальної програми проведено повторно навчальні нормативи, що сприяло виявленню ступеню впливу легко атлетичного комплексу вправ на розвиток фізичних якостей школярів.

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості школярів до та

після проведення експериментальної програми дозволив встановити вірогідні відмінності за всіма показниками тестування. Показники фізичної підготовленості, які визначалися за допомогою середнього арифметичного значення та визначення відносного приросту результатів тестування представлено у таблиці 5.7. Так, у вправі стрибок у довжину з місця у хлопців середній результат виріс з 150 до 155 см. А у дівчат середній результат покращився з 133 см до 138 см. Результати у метанні малого м'яча: у хлопців середнє значення покращилось з 25,3 до 27 м. У дівчат середнє значення покращилось з 14,3 до 16 м. У вправі рівномірний біг без урахування часу середнє значення у хлопців покращилось з 960 до 1050 м. У дівчат з 880 до 965 м. Для бігу на 30 м середнє значення у хлопців покращилось з 6,38 до 6,13 с.

Таблиця 5.7

**Показники фізичної підготовленості учнів 7-А класу за навчальними нормативами до та після виконання програми з легкої атлетики (n=20)**

Тести	Показники			
	Стать	до програми	після програми	%
Біг 30 м (с)	Хл.	6.38	6.13	3,9
	Дів.	6.72	6.51	3,1
Біг 60 м (с)	Хл.	10.44	10.20	2,3
	Дів.	11	10.48	4,7
Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	150	155	3,3
	Дів.	133	138	3,8
Стрибок у довжину з розбігу зігнувши ноги(см)	Хл.	315	320	1,6
	Дів.	269	272	1,1
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	25.3	27	6,7
	Дів.	14.3	16	11,8
Рівномірний біг (без урахування часу) (м)	Хл.	960	1050	9,4
	Дів.	880	965	9,7

Ефективність експериментальної програми, що успішно пройшла

випробування у 2021 році доцільно перевірити. У 2022 році без змін впроваджено експериментальну програму для учнів 7-В класу.

Алгоритм організації та впровадження експериментальної програми з комплексами легкоатлетичних вправ був повторений:

- проведено тестування школярів за нормативними показниками (біг 30 м, біг 60 м, стрибок у довжину з місця, стрибок у довжину з розбігу зігнувши ноги, метання малого м'яча на дальність, рівномірний біг без урахування часу);
- визначено кращі результати 10 хлопців і 10 дівчат, показники яких проаналізовано;
- проведено 15 уроків фізичної культури у варіативному модулі «Легка атлетика» з впровадженням експериментальної програми;
- проведено тестування школярів з метою отримання результатів після впровадженої програми за нормативними показниками (таб 5.8).

Таблиця 5.8

**Показники фізичної підготовленості учнів 7-В класу за навчальними нормативами до та після виконання програми з легкої атлетики (n=20)**

Тести	Показники			
	Стать	до програми	після програми	%
Біг 30 м (с)	Хл.	6,34	5,98	5,8
	Дів.	6,63	6,35	4,4
Біг 60 м (с)	Хл.	10,48	10,12	3,4
	Дів.	11,29	10,86	3,8
Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	153	160	4,3
	Дів.	135	142	5,1
Стрибок у довжину з розбігу зігнувши ноги (см)	Хл.	312	322	3,2
	Дів.	267	278	4,1
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	25	28,2	12,8
	Дів.	14	15,8	12,8
Рівномірний біг (без урахування часу) (м)	Хл.	1000	1100	10
	Дів.	860	960	11,6

Аналіз таблиці 5.8. надає підстави зробити висновок, що результати мають динаміку до покращення, що передбачає можливість застосування запропонованої експериментальної програми для подальшого впровадження в процес підготовки школярів сьомих класів на уроках фізичної культури у варіативному модулі «Легка атлетика».

Задля повноти представлення проведеного дослідження і порівняння відносного приросту показників фізичної підготовленості школярів зведено результати виконання навчальних нормативних вимог учнями 7-А у 2021 році і учнями 7-В у 2022 році в спільний рисунок 5.3 для хлопців і рисунок 5.4 для дівчат.

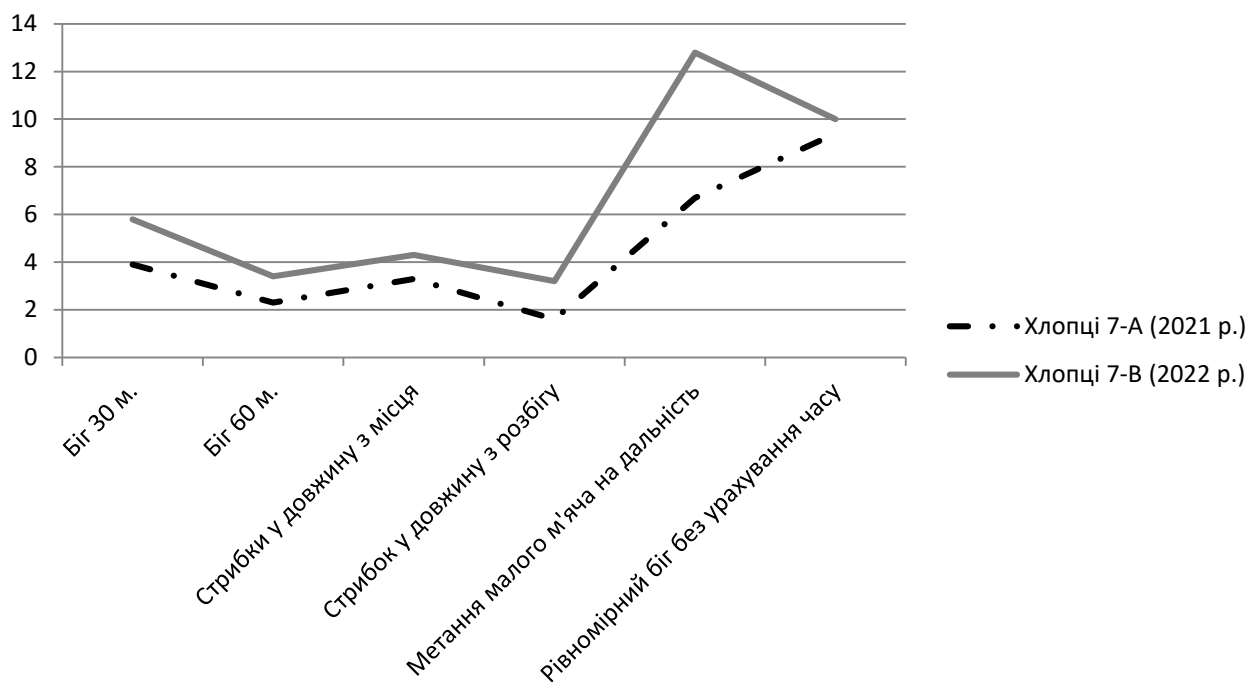


Рис.5.3. Графік порівняння відносного приросту показників фізичної підготовленості школярів

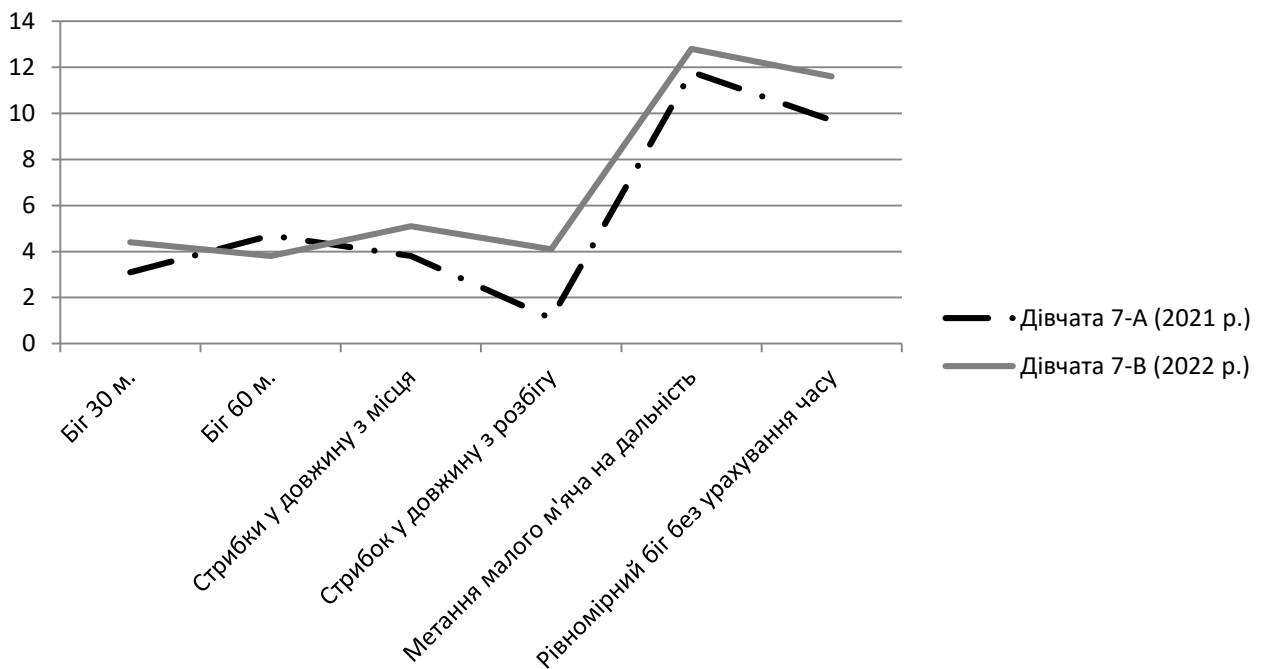


Рис.5.4. Графік порівняння відносного приросту показників фізичної підготовленості школярів

Отримані результати свідчать про ефективність сучасного підходу до впровадження експериментальної програми, а впроваджені легкоатлетичні комплекси спеціально-розвиваючих вправ дозволяють стверджувати про їх узгодженість в запропонованому поєднанні. Досягненню успіхів сприяла додаткова мотивація школярів через бажання отримати якісний результат після впровадження експериментальної програми.

### **5.9. Вплив засобів водного туризму (веслування на байдарках і каное) на розвиток рухових якостей дітей середнього шкільного віку, які відносяться до підготовчої групи (Головач І.І., Щербина П.)**

В результаті нашого дослідження ми розробили комплекс фізичних вправ для учнів підготовчої групи на воді. Результати вивчення спеціальних науково-методичних і документальних матеріалів дозволили отримати уявлення про стан досліджуваного питання щодо фізичного виховання підготовчої групи учнів

середнього шкільного віку. До цієї групи відносять школярів без відхилень у стані здоров'я або з незначними відхиленнями, але з недостатнім фізичним розвитком. Для сприяння гармонійного розвитку школярів необхідно кожній дитині забезпечити адекватний повноцінний режим праці та відпочинку.

Вирішення саме цього питання залежить від індивідуального підходу у виборі всіх різноманітних засобів фізичного виховання. Навчальна програма з фізичної культури для учнів середнього шкільного віку має такі види рухової активності: легка атлетика, футбол, гімнастика, плавання, туризм, лижна підготовка, гандбол, волейбол, баскетбол, бадмінтон, городки, аквафітнес. Зрозуміло, що не всі державні загальноосвітні учбові заклади мають відповідну матеріальну базу, (басейни, човни, відповідний інвентар).

Узагальнюючи дані, які стосуються особливостей фізичного виховання підготовчої групи учнів середнього шкільного віку, ми розробили комплекс фізичних вправ для учнів підготовчої групи на воді. Ці вправи направлені на розвиток координаційних здібностей, сили та витривалості, які необхідні для оздоровлення та подальшого зростання у фізичному розвитку та в майстерності веслування. Збільшення рухової активності школярів можливе за допомогою додаткових занять фізичною культурою та спортом у позаурочний час.

Рухові якості, які дитина не реалізувала в межах певного вікового періоду, в пізнішому віці можуть бути розвинуті шляхом триваліших вправ, а іноді з меншою повнотою, або не можуть бути вдосконалені взагалі. Вправи представлені у наступному комплексі бажано виконувати на воді.

1). В.п – діти заходять по пояс у воду, тримаючи весло в руках. На рахунок 1- весло перед собою; 2- весло вгору, підводячись при цьому на носки; 3- поворот тулуба праворуч; 4 – поворот тулуба ліворуч; 5 – руки повертаються у вихідне положення, із стійки на носках повертаємося у стійку на повну стопу. Повторювати вправу 10-15 разів.

2). В.п- діти заходять по пояс у воду. Широка постановка ніг, весло знаходиться за спиною на рівні лопаток. На рахунок 1- поворот праворуч; 2- вихідне положення; 3- поворот ліворуч ; 4-вихідне положення. Повторити вправу 10-15

разів.

3). В.п- діти заходять по пояс у воду. Ноги розставлені широко, весло знаходиться за спиною на рівні лопаток, нахилити тулуб вперед. Виконати повороти тулуба «млин». Виконувати по 15 разів у кожную сторону.

4). В.п- імітація техніки веслування у воді. Діти заходять по пояс у воду, займають вихідне положення веслувальника, одна рука знаходиться біля плеча (поштовхова), друга витягнута вперед (тягнуча). Тягнуча рука іде вниз під кутом приблизно 45 градусів, а поштовхова рука починає рухатися вперед на рівні очей. Коли весло займає кут 90 градусів, тягнуча рука згинається у ліктьовому суглобі, і рухається до плеча (вихід весла із води), а поштовхова рука займає повністю випрямлене положення, таким чином руки змінюють позицію. Діти мають виконати 30 імітаційних рухів.

5). В.п- сидячі в байдарці. Діти сидять в байдарці, весло лежить на воді по ліву сторону. Вихідне положення руки на колінах, на рахунок 1- руки в сторони; 2- руки перед собою; 3-руки вгору; 4 – руки в сторону; 5- руки перед собою; 6- вихідне положення. Вправу повторювати 8-12 разів.

6). В.п- сидячі в байдарці. Діти тримають весло в руках, які в свою чергу опущені та знаходяться на рівні бортів човна. На рахунок 1- руки перед собою; 2- руки вгору (затриматися в такому положенні 3 секунди); 3-руки перед собою; 4 – опустити руки (на рівень бортиків). Повторювати вправу 8-12 разів.

7). В.п – сидячі в байдарці. Весло знаходиться в руках. Витягнути руки (тримаючи весло) і нахилитися вперед намагаючись дотягнутися до носа човна. Затриматися у такому положенні 10-15 сек. Повторити 3 рази.

8). В.п- сидячі в байдарці. Весло знаходиться в руках. На рахунок 1- руки перед собою; 2-руки вгору; 3- повернути тулуб ліворуч; 4- повернути тулуб в вихідне положення; 5- повернути тулуб праворуч; 6- повернути тулуб в вихідне положення; 7- руки перед собою; 8- опустити руки. Повторити 4-6 разів.

9). В.п - сидячі в байдарці. Вихідне положення веслувальника (одна рука витягнута вперед, інша знаходиться позаду на рівні плеча). Відпрацьовування стартового гребка. Занурити лопатку весла у воду під кутом 45 градусів, і

зачепившись за воду протягнути себе через точку опори та вийти у вихідне положення. Повторювати вправу 10 разів зі зміною руки.

10). В.п- сидячі в байдарці. Вихідне положення веслувальника (одна рука витягнута вперед, інша знаходиться позаду на рівні плеча), виконати 15 гребків, фіксуючи вихідне положення веслувальника після кожного виконаного гребка. Виконати 3 серії, з відпочинком в півтори хвилини між кожною серією.

Така діяльність сприяє формуванню позитивного ставлення до водного туризму та фізичної культури, загартуванню, розширює досвід рухової активності підлітків, допомагає подолати гормональну кризу, створює дружні відносини у дитячому колективі. А також формує основу для покращення стану здоров'я і розвитку фізичних якостей: спритності, сили та витривалості.

#### **5.10. Вплив занять настільним тенісом на властивості уваги школярів середніх класів (Ясько Л.В., Гармаш Н.К.)**

Метою роботи є: виявити вплив занять настільним тенісом на властивості уваги школярів середніх класів. В процесі реалізації мети досліджено показники властивостей уваги школярів середніх класів, які займаються настільним тенісом та здійснено їх порівняльну характеристику з показниками учнів, які не займаються. Також охарактеризовано зміни показників властивостей уваги учнів середніх класів в процесі тренувальних занять настільним тенісом.

Для оцінки властивостей уваги використовувалась таблиця Анфімова. У дослідженні брали участь 40 учнів середнього шкільного віку. З них 20 займаються настільним тенісом (10 дівчат та 10 хлопців), та 20 не займаються спортом (10 дівчат та 10 хлопців). Дослідження проводилося в ЗОШ 1-3 ступенів №2 і ДЮСШ міста Лохвиця та Спеціалізований школі №216 і клубі настільного тенісу «Лідер» м. Києва.

Для вирішення поставлених в роботі завдань, всі досліджені школярі були розподілені на дві групи – до першої групи ввійшли ті, що займаються настільним тенісом, до другої – такі, що не відвідують спортивні гуртки та секції,



підвищують свою рухову активність лише на уроках фізичної культури. В ході дослідження оцінювались наступні показники: швидкість виконання завдання, якість уваги, рівень якості уваги.

Оцінюючи швидкість виконання завдання у стані спокою, встановлено, що дівчата обох груп демонструють майже однаковий результат, з незначною перевагою у тих, які займаються настільним тенісом. При цьому хлопці, які займаються настільним тенісом продемонстрували значно вищий результат у порівнянні з тими, що не займаються – 6,3 опрацьованих знаки за секунду проти 5,79.

Результати дослідження кількості припущених помилок під час виконання завдання свідчать про відсутність відмінностей у досліджуваних групах.

Оцінюючи рівень якості уваги школярів, встановлено, що у групі дівчат, які займаються настільним тенісом 10% демонструють відмінний рівень, 40% – добрий рівень, 30% – задовільний та 20% – поганий. При цьому, серед дівчат, які не займаються – 20% мають високий рівень, інші – добрий та задовільний. У групі хлопців, які займаються настільним тенісом 50% демонструють відмінний рівень, 30% – добрий рівень, 10% – задовільний та 10% – поганий. Серед хлопців, які не займаються – 30% мають відмінний рівень, інші – добрий та задовільний.

У результаті подальших досліджень, встановлено, що після тренування з настільного тенісу та уроку фізичної культури діти справлялися із завданням за коротший термін часу. Крім того, вони були більш сконцентрованими та уважними, що проявилось в зменшенні кількості зроблених помилок при виконанні завдання. Зокрема, у дівчат, які не займаються тенісом, приріст показника швидкості обробки інформації становить 8%. У той же час, у дівчат - спортсменок після тренування з настільного тенісу виявлено 11,6% приросту. Це дає змогу вважати, що заняття з настільного тенісу висувають більш високі вимоги до властивостей уваги в порівнянні з стандартними навантаженнями уроку фізичної культури. Хлопці, у свою чергу, також продемонстрували подібні результати – у тих, хто не займається тенісом виявлено 7,6% приросту

швидкості виконання завдання, а ті, хто займаються покращили результат на 9,6%. Цікаво що у дівчат які займаються тенісом приріст швидкості обробки інформації після тренування став найбільшим, навіть в порівнянні з хлопцями.

Оцінюючи рівень прояву якості уваги школярів після фізичних навантажень нами встановлено, що у групі дівчат, які займаються настільним тенісом, після тренувального заняття 50% продемонстрували відмінний рівень та 50% – добрий рівень. А серед дівчат, які не займаються – 30% продемонстрували високий рівень, 60% добрий та 10% задовільний після уроку фізичної культури (табл. 5.9). При цьому у групі хлопців, які займаються настільним тенісом 40% демонструють відмінний рівень, 50% – добрий рівень та 10% – поганий. Серед хлопців, які не займаються – 20% мають відмінний рівень, 50% добрий та 30% задовільний (табл. 5.10).

Таблиця 5.9

**Розподіл дівчат (n=20) за рівнями прояву якості уваги під впливом фізичних навантажень\***

група 1(n=10)		група 2 (n=10)	
До тренування	Після тренування	До уроків фізкультури	Після уроків фізкультури
1 відмінний	5 відмінний	2 відмінний	3 відмінний
4 добрий	5 добрий	4 добрий	6 добрий
3 задовільний		4 задовільний	1 задовільний
2 поганий			

\*Примітка: 1 група – ті, що займаються настільним тенісом,  
2 група – не займаються у спортивних гуртках та секціях

Таблиця 5.10

**Розподіл хлопців (n=20) за рівнями прояву якості уваги під впливом фізичних навантажень\***

група 1(n=10)		група 2 (n=10)	
До тренування	Після	До уроків	Після уроків

	тренування	фізкультури	фізкультури
5 відмінний	4 відмінний	3 відмінний	2 відмінний
3 добрий	5 добрий	3 добрий	5 добрий
1 задовільний	1 поганий	4 задовільний	3 задовільний
1 поганий			

\*Примітка: 1 група – ті, що займаються настільним тенісом,

2 група – не займаються у спортивних гуртках та секціях

Отже заняття з настільного тенісу сприяють більш вираженому покращенню швидкості виконання завдання на увагу в порівнянні з уроками фізичної культури. Ми припускаємо, що це пов'язано з тим, що теніс вимагає високої концентрації уваги та зосередженості на польоті м'яча, траєкторії його руху протягом усієї гри, а також на діях суперника. Таким чином, для тих дітей, які мають досить низькі показники якості уваги, на наш погляд, можливо застосовувати ігри та рухові завдання з елементами змагальної діяльності настільного тенісу або спеціально-підготовчі вправи цього виду спорту.

### **5.11. Вплив хортингу на фізичну підготовленість школярів**

**(Малінкін В. А., Латишев М.В.)**

Було проведено дослідження школярів які займаються фізичною культурою і хортингом, і школярів які займаються тільки фізичною культурою. На початку дослідження було отримано такі результати:

- Швидкість - у більшості школярів які не займаються хортингом мають високий рівень, а у хортингістів більшість достатній рівень.
- Сила – у більшості школярів має високий рівень 6(54,5%), а у хортингістів достатній 8(80%)
- Гнучкість – у більшості хортингістів високий рівень 5(50%), а у більшості школярів які не займаються хортингом було виявлено низький рівень 6(54,5%).

- Координація – у більшості учнів які приходять тільки на фізичну культуру мають 6(54,5%) високий рівень, а більшість дітей які займаються хортингом мають низький рівень 5(50%).

Для розвитку швидкості використовувались загально розвиваючі і спеціальні вправи. Загальнорозвиваючі вправи були такими: біг з високим підніманням колін, з закиданням гомілок, прискорений, спринтерський на короткі дистанції, біг із різних вихідних положень, човниковий біг, біг за лідером, спортивні ігри такі вправи використовувались три рази на тиждень протягом 10-15 хвилин. Спеціальні вправи були такими: удари руками і ногами на швидкість як по подушкам, так і по грушам на швидкість такі вправи використовувались один раз на тиждень протягом 30-40 хвилин ; відпрацювання кидків на швидкість, як з партнером так і манекеном, ці вправи використовувались один раз на тиждень протягом тижня 30-40 хв.

Для розвитку силових якостей використовувались також загально розвиваючі і спеціальні вправи. Загальні вправи: згинання розгинання рук в опорі лежачі, упор присів упор лежачі, піднімання тіла з положення лежачи, підтягування на перекладені, присідання, вистрибування з положення сидячі, стрибки з підніманням колін до грудей ці вправи використовувалися три рази на тиждень протягом 10 хвилин. Спеціальні вправи: удари руками та ногами, з обважнювачами (гантелі і гумові амортизатори), виконання кидків з партнером який важчий або притримуючи партнером, піднімання партнера ці вправи використовували два рази на тиждень протягом 30-40 хвилин.

Для розвитку гнучкості використовувались такі вправи: стоячи ноги широко нахили тулуба до ніг, сидячі на підлозі нагинання тулуба до рівних ніг, піднімання ніг за голову за допомогою партнера стоячи спиною біля стінки, піднімання ніг за голову з допомогою партнера стоячи плечем до стінки, махи ногами вище голови, заведення руки за спину, прижимання руки до плеча, заведення рук назад в замку використовувались такі вправи раз в тиждень протягом 20-25 хв.

Для розвитку координаційних якостей використовувались такі вправи:

перекиди будь якими способами, акробатичні колеса, біг вперед з поворотами навколо своєї осі, різноманітні естафети, дзеркальне виконання ударів ногами і руками використовуємо ці вправи два рази на тиждень зі змінами швидкості виконання вправи, вправу виконуємо 15 – 20 хвилин.

Після проведення тренувань, за програмою хортингу. Було проведено повторне тестування школярів і хортингістів.

Після підведення повторних підсумків в таблицях, дослідження швидкості нам показало, що учні які займаються хортингом показали такі результати: 7(70%) високий, 2(20%) достатній, 1 (10%) низький рівень і мають середній результат 10,9(±1,6) секунд, що є високим рівнем для 10 років.

Школярі які займаються тільки фізичною культурою мають такий результат спритності: з високим рівнем 2 учнів(18%), достатнім 3(27%), середнім 2(18%) і низьким рівнем 4(36%) учнів, що становить середній результат 11,7 (±1,6) секунд, що є достатнім рівнем для учнів 10 років.

#### **5.12. Вплив занять тай-бо на фізичну підготовленість старшокласників**

В процес фізичного виховання школярів була впроваджена програма тай-бо (аеробіка з елементами боксу), яка у співпраці з провідними фахівцями галузі фітнесу була адаптована для використання її в ході проведення уроків з фізичної культури у школі.

Програма включала аеробні вправи з елементами боксу, а також вправи, спрямовані на розвиток силових здібностей. Розроблені, в межах програми, комплекси вправ застосовувалась у підготовчій та основній частині уроку. В дослідженні брали участь учні 10 та 11 класів, які належали до основної медичної групи.

На початку досліджень було проведено вхідне тестування і оцінено рівень фізичного здоров'я за показниками довжини, маси тіла, ЖЄЛ, ЧСС, АТ, швидкості відновлення після стандартного навантаження.

На початку експерименту значна кількість учнів мала середній, нижчий за середній і низький рівень фізичного здоров'я (рис.5.5).

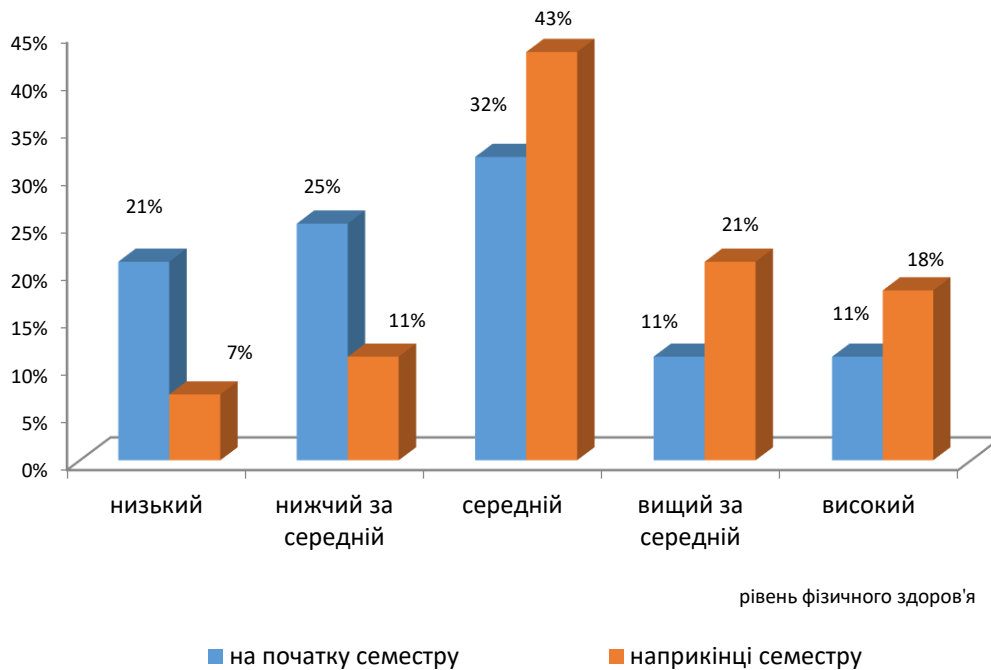


Рис.5.5. Розподіл за рівнем фізичного здоров'я учнів 10-11 класів, які займаються фізичною культурою з елементами Тай-бо (за методикою Г.Л.Апанасенка), %

У результаті впровадження експериментальних засобів в процес фізичного виховання учнів ЗЗСО, відзначено підвищення показників рівня фізичного здоров'я. Так, після застосування розробленої програми значно підвищився відсоток учнів, які мали середній та вище за середній рівень фізичного здоров'я.

Для визначення впливу розробленої програми на показники фізичної підготовленості учнів було проведено тестування фізичних здібностей та їх оцінка (табл. 5.11).

Таблиця 5.11.

**Вплив експериментальної програми на показники фізичної підготовленості учнів 10-11 класів, які займаються фізичною культурою з елементами тай-бо, (n=28)**

№	Назва тесту	Результати тестування				Статистична значущість
		до		після		
		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	
1	Біг 100 м, с	15,82	0,88	13,84	0,92	p<0,05
2	Човниковий біг 4x9 м, с	10,61	0,72	9,24	0,61	p>0,05
3	Стрибок у довжину з місця, см	183,7	9,1	202,6	8,4	p<0,05
4	Біг 1500 м, хв	7,25	0,35	6,41	0,40	p<0,05
5	Нахил тулуба вперед положення сидячи, см	7,8	0,5	9	0,6	p<0,05

Було виявлено статистично значуще покращення результатів у таких рухових тестах, як біг на 100 та 1500 м, стрибок у довжину, нахил тулуба після застосування експериментальної програми, що свідчить про її позитивний вплив на рівень прояву рухових якостей учнів старшої школи.

**5.13. Взаємозв'язок «інтроцептивного усвідомлення» і «якості життя» у студентської молоді (Волощенко Ю.М.)**

Зовсім недавно з'явився «альтернативний погляд» ('alternate view') на «усвідомлення тіла» ('body awareness') як потенційно корисного для здоров'я. Зокрема, інтроцепція як процес сприймання, інтерпретації та інтеграції сигналів, що походять із тіла, стала «основною темою» ('major research topic') для

дослідження психічного здоров'я ('mental health'). Ми вирішили перевірити дану гіпотезу в сучасних освітніх умовах і з'ясувати вплив «інтероцептивного усвідомлення» на якість життя студентської молоді, використавши опитувальник 'the "Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness" Version 2 (MAIA-2) (2018)', який розроблено в University of California San Francisco, <https://osher.ucsf.edu/research/maia> і опитувальник WHOQOL-BREF від Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я <https://www.who.int/tools/whoqol/whoqol-bref>. В експерименті взяли участь студенти 1 курсу Київського університету ім. Бориса Грінченка.

Мета дослідження — дослідити взаємозв'язок між рівнем інтероцептивного усвідомлення і якістю життя студентів 1 курсу Київського університету ім. Бориса Грінченка.

Для біомедичної літератури нейронаукове та фізіологічне розуміння «усвідомлення тіла» ('body awareness'), ймовірно, означало б як «пропріоцептивне» ('proprioceptive'), так і «інтероцептивне усвідомлення» ('interoceptive awareness'). Хоча більшість пропріоцептивного та інтероцептивного сприйняття залишається несвідомим, «пропріоцептивне усвідомлення» відноситься до свідомого сприйняття кутів суглобів і напруги м'язів, руху, пози і рівноваги. «Інтероцептивне усвідомлення» відноситься до свідомого сприйняття відчуттів зсередини тіла ('conscious perception of sensations from inside the body'), які створюють відчуття фізіологічного стану тіла, такі як серцебиття ('heart beat'), дихання ('respiration'), «насичення» ('satiety') та відчуття вегетативної нервової системи, пов'язані з емоціями. Отже, інтероцепція визначається як процес, за допомогою якого нервова система сприймає, інтерпретує та інтегрує сигнали, що надходять зсередини тіла, забезпечуючи щомиті відображення внутрішнього ландшафту тіла на свідомому та несвідомому рівнях.

Для вивчення рівня «інтероцептивного усвідомлення» використано анкету 'the "Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness" Version 2 (MAIA-2) (2018)', розроблену в University of California San Francisco (охороняється



авторським правом). МАІА-2 «затверджено» ('has been validated') англійською, іспанською та німецькою мовами та «перекладено» ('has been translated') багатьма мовами. Опитувальник перекладено українською і публікується вперше під назвою «Багатовимірне Оцінювання Інтероцептивного Усвідомлення. Версія 2 (МАІА<sup>UKR</sup>-2) (2021)». «Пункти» анкети ('items') представлено нижче, в описанні доменів.

Опитувальник складається з 8 шкал, які вимірюють «різні «способи уваги»» ('various modes of attention') до «тілесних відчуттів» ('bodily sensations'). Ці шкали, кожна з яких містить від 3 до 7 пунктів, визначено як: «Помічання» ('Noticing,' N), «Не Відволікання» ('Not Distracting,' ND), «Не Турбування» ('Not Worrying,' NW), «Регулювання Уваги» ('Attention Regulation,' AR), «Емоційне Усвідомлення» ('Emotional Awareness,' EA), «Саморегулювання» ('Self-Regulation,' SR), «Прослуховування Тіла» ('Body Listening,' BL) та «Довіряння» ('Trusting,' T). Кожен «пункт» ('item') оцінюється від '0' («ніколи») до '5' («завжди»); для всіх шкал (включаючи «Не Відволікання», ND та «Не Турбування», NW) найвищий бал (= '5') вказує на «найвищий «рівень усвідомлення»» ('the highest level of awareness') і кожна шкала оцінюється окремо.

Домен «Помічання» ('Noticing,' N) складається з 4 питань і вказує на здатність усвідомлення дискомфортних, комфортних і нейтральних тілесних відчуттів: «1. Коли я напружений(-на), я помічаю, де напруга знаходиться в моєму тілі». «2. Я помічаю, коли мені некомфортно у своєму тілі». «3. Я помічаю, де в моєму тілі мені комфортно». «4. Я помічаю зміни у своєму диханні, наприклад, чи сповільнюється воно, чи прискорюється». Домен «Не Відволікання» ('Not Distracting,' ND) складається з 6 питань, вказуючи на тенденцію «не ігнорувати», або «не відволікатися» від відчуття болю, чи дискомфорту: «5. Я ігнорую фізичне напруження або дискомфорт, поки вони не стануть суворими»; «6. Я відволікаю себе від відчуття дискомфорту»; «7. Коли я відчуваю біль або дискомфорт, я намагаюся його подолати»; «8. Я намагаюся ігнорувати біль»; «9. Я відштовхую почуття дискомфорту, зосереджуючись на чомусь іншому»; «10. Коли я відчуваю неприємні тілесні відчуття, я займаюся

чимось іншим, тому мені не треба їх відчувати». Всі питання шкали 'Not Distracting,' ND мають «обернену оцінку» (тобто «5» означає «1», «4» → «2» і т.п.). Домен «Не Турбування» ('Not Worrying,' NW) складається з 5 питань і вказує на тенденцію «не хвилюватись», або «не відчувати» емоційний дистрес із відчуттям болю, чи дискомфорту: «11. Коли я відчуваю фізичний біль, я засмучуюся»; «12. Я починаю хвилюватися, що щось не так, якщо відчуваю будь-який дискомфорт»; «13. Я можу помітити неприємне тілесне відчуття, не турбуючись про це»; «14. Я можу зберігати спокій і не хвилюватися, коли відчуваю дискомфорт або біль»; «15. Коли я відчуваю дискомфорт або біль, я не можу про це не думати». Більшість питань шкали 'Not Worrying,' NW, а саме «11», «12» і «15», мають «обернену оцінку». Домен «Регулювання Уваги» ('Attention Regulation,' AR) складається з 7 питань, вказуючи на здатність утримувати та контролювати увагу до тілесних відчуттів: «16. Я можу звернути увагу на своє дихання, не відволікаючись на те, що відбувається навколо мене»; «17. Я можу підтримувати усвідомлення своїх внутрішніх тілесних відчуттів, навіть якщо навколо мене багато чого відбувається»; «18. Коли я з кимось розмовляю, я можу звернути увагу на свою поставу»; «19. Я можу повернути усвідомлення своєму тілу, якщо я відволікаюся»; «20. Я можу переорієнтувати свою увагу від мислення до відчуття свого тіла»; «21. Я можу підтримувати усвідомлення всього свого тіла, навіть якщо частина мене відчуває біль або дискомфорт»; «22. Я здатен(-на) свідомо зосередитися на своєму тілі в цілому». Домен «Емоційне Усвідомлення» ('Emotional Awareness,' EA) складається з 5 питань і вказує на здатність усвідомлення зв'язку між тілесними відчуттями та емоційними станами: «23. Я помічаю, як змінюється моє тіло, коли я злий(-а)»; «24. Коли щось не так у моєму житті, я відчуваю це у своєму тілі»; «25. Я помічаю, що моє тіло відчуває себе інакше після мирного досвіду»; «26. Я помічаю, що моє дихання стає вільним і легким, коли я відчуваю себе комфортно»; «27. Я помічаю, як змінюється моє тіло, коли я відчуваю щастя/радість». Домен «Саморегулювання» ('Self-Regulation,' SR) складається з 4 питань, вказуючи на здатність регулювати дистрес увагою до тілесних

відчуттів: «28. Коли я відчуваю пригнічення, я можу знайти всередині спокійне місце»; «29. Коли я приношу усвідомлення своєму тілу, я відчуваю спокій»; «30. Я можу використовувати своє дихання, щоб зменшити напруження»; «31. Коли мене захоплюють думки, я можу заспокоїти свій розум, зосередившись на своєму тілі/диханні». «Прослуховування Тіла» ('Body Listening,' BL) складається з 3 питань, вказуючи на активне слухання тіла для розуміння: «32. Я прислухаюся до інформації свого тіла про свій емоційний стан»; «33. Коли я засмучений(-на), я витрачаю час, щоб дослідити, як відчувається моє тіло»; «34. Я прислухаюся до свого тіла, що повідомить мені, що робити». Домен «Довіряння» ('Trusting,' T) складається з 3 питань і вказує на досвід власного тіла як безпечного та надійного: «35. Я вдома у своєму тілі»; «36. Я відчуваю, що моє тіло — безпечне місце»; «37. Я довіряю відчуттям свого тіла».

Для оцінки «якості життя» використано опитувальник WHOQOL-BREF від Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я. WHOQOL-BREF «затверджено» ('has been validated') і «перекладено» ('has been translated') багатьма мовами. Опублікований на сайті, український переклад має суттєві недоліки. Тож, запропоновано нову версію, яка публікується вперше під назвою «WHOQOL-BREF<sup>UKR</sup>, український переклад: Юрій Волощенко (385406 Permission request for WHO copyrighted material)». «Пункти» анкети ('items') представлено нижче, в описанні доменів.

The 'World Health Organization's quality of life instrument short form' (WHOQOL-BREF questionnaire) «оцінює «якість життя»» ('evaluates the quality of life') у чотирьох «основних сферах охорони здоров'я» ('major health related domains'), включаючи «сферу фізичного здоров'я» ('physical health domain'), «психологічну сферу» ('psychological domain'), «сферу «соціальних відносин»» ('social relationship domain') та «екологічну сферу» ('environmental domain'). WHOQOL-BREF (Field Trial Version) дає чотири оцінки домену. Також є два пункти, які розглядаються окремо: питання «1. Як би ви оцінили якість свого життя?» стосується загального сприйняття людиною якості життя, а питання «2. Наскільки ви задоволені своїм здоров'ям?» — загального сприйняття людиною

свого здоров'я. Оцінки домену масштабуються в позитивному напрямку (тобто більш високі бали означають більш високу якість життя). Середній бал елементів у кожному домені використовується для розрахунку оцінки домену. Потім середні бали помножуються на 4, щоб оцінки доменів були порівнянними з оцінками, що використовуються у WHOQOL-100.

«Сфера фізичного здоров'я» ('physical health domain') складається з 7 питань, а саме 3, 4, 10, 15, 16, 17, 18: «3. Наскільки ви відчуваєте, що (фізичний) біль заважає вам робити те, що вам потрібно робити?»; «4. Наскільки вам потрібне будь-яке медичне лікування, щоб функціонувати у повсякденному житті?»; «10. У вас достатньо енергії для повсякденного життя?»; «15. Наскільки добре ви здатні пересуватися?»; «16. Наскільки ви задоволені своїм сном?»; «17. Наскільки ви задоволені своєю здатністю виконувати свою повсякденну діяльність?»; «18. Наскільки ви задоволені своєю працездатністю?». Оцінка домену обраховується за формулою: Фізична область =  $((6-Q3) + (6-Q4) + Q10 + Q15 + Q16 + Q17 + Q18) \times 4$ . «Психологічна сфера» ('psychological domain') складається з 6 питань, а саме 5, 6, 7, 11, 19, 26: «5. Наскільки ви насолоджуєтесь життям?»; «6. Наскільки ви відчуваєте своє життя значущим?»; «7. Наскільки добре ви вмієте концентруватися?»; «11. Чи можете ви прийняти свій зовнішній вигляд?»; «19. Наскільки ви задоволені собою?»; «26. Як часто у вас виникають негативні почуття, такі як смуток, відчай, тривога, депресія?». Оцінка домену обраховується за формулою: Психологічна область =  $(Q5 + Q6 + Q7 + Q11 + Q19 + (6-Q26)) \times 4$ . «Сфера «соціальних відносин»» ('social relationship domain') складається з 3 питань, а саме 20, 21, 22: «20. Наскільки ви задоволені своїми стосунками з іншими людьми?»; «21. Наскільки ви задоволені своїм статевим життям?»; «22. Наскільки ви задоволені підтримкою своїх друзів?». Оцінка обраховується за формулою: Домен соціальних відносин =  $(Q20 + Q21 + Q22) \times 4$ . «Екологічна сфера» ('environmental domain') складається з 8 питань, а саме 8, 9, 12, 13, 14, 23, 24, 25: «8. Наскільки безпечно ви почуваетесь у повсякденному житті?»; «9. Наскільки здоровим є ваше фізичне оточення?»; «12. У вас достатньо грошей для задоволення ваших потреб?»; «13. Наскільки для вас

доступна інформація, необхідна вам у повсякденному житті?»; «14. Наскільки у вас є можливості для дозвілля?»; «23. Наскільки ви задоволені умовами свого проживання?»; «24. Наскільки ви задоволені своїм доступом до медичних послуг?»; «25. Наскільки ви задоволені своїм транспортом?». Оцінка обраховується за формулою: Домен навколишнього середовища =  $(Q8 + Q9 + Q12 + Q13 + Q14 + Q23 + Q24 + Q25) \times 4$ .

Таким чином, в дослідженні прийняли участь студенти 1 курсу Київського університету імені Бориса Грінченка. На даний момент експеримент близький до завершення і вже отримано більш ніж 1250 відповідей по кожній з анкет. Спираючись на попередні дані ми можемо стверджувати, що існує прямий зв'язок між рівнем інтероцептивного усвідомлення і якістю життя студентів 1 курсу Київського університету імені Бориса Грінченка.

#### **5.14. Формування цілеспрямованих відновлювальних і стимулювальних засобів у перед змагальній практиці висококваліфікованих спортсменів зі спортивної ходьби (Виноградова О.О., Лопатенко Г.О., Виноградов В.Є.)**

Проведено анкетування 12 тренерів, що спеціалізуються в підготовці спортсменів у спортивній ходьбі на 20 і 50 км, які співпрацюють із провідними спортсменами України, з них: 3 — заслужені тренери України, 3 — вищої категорії, 6 — першої категорії. Застосовувалися принципи біоетики: інформованої згоди, автономності індивіда, свободи волі й добровільного вибору, право самостійно ухвалювати рішення. Дослідження проводилися з дозволу Української Атлетичної Асоціації з легкої атлетики (УАА) з дотримання етичних правил, респонденти були анонімні в дослідженнях і в тексті роботи (рішення УАА № 03-276 від 03.20.2020). Метод експертних оцінок у дослідженні передбачав опитування думок провідних тренерів України зі спортивної ходьби ( $n = 12$ ) про процес перед змагальної діяльності в спортивній ходьбі, засоби відновлення і стимуляції працездатності, профілактики травм найбільш вразливих ланок опорно-рухового апарату спортсменів. У процесі дослідження

було застосовано емпіричні методи опитування респондентів за допомогою методу анкетування та узагальнення результатів, проведена оцінка відносин тренерів щодо досліджуваної проблеми за допомогою порядкової шкали оцінок Лайкерта. Була застосована класична шкала, що складається з оцінок: повністю згоден — 5 балів; згоден — 4 бали; частково згоден — 3 бали; частково не згоден — 2 бали; повністю не згоден — 1 бал. Кожному варіанту відповіді призначений ранг від 5 до 1, де варіант відповіді «повністю згоден» відповідав рангу 5, а варіант відповіді «повністю не згоден» відповідав рангу 1. Відсутність нуля обмежує аналіз даних тільки безперервним розподілом із метою перевірки гіпотез і виявлено, що інші шкали в формі (0, 1, 2, 3) були більш стійкими і можуть представляти більш логічну альтернативу. Застосування даного методу дає змогу отримати кількісні оцінки ставлення респондентів, придатні для аналізу вираженої зацікавленості в досліджуваному аспекті, виміряних за ранговою шкалою. По суті, порядкова шкала оцінок застосовується для вираження респондентами своєї згоди або незгоди з запропонованими судженнями, що характеризують об'єкт дослідження, на основі якого будується аналіз. Для п'ятибальних елементів Лайкерта t-тест із даними MWW (Манна-Уїтні Уїлкоксона) зазвичай мають однакову потужність. Застосовувався метод опитування респондентів анкетування за допомогою порядкової шкали оцінок Лайкерта, а також методи непараметричної оцінки функції розподілу даних.

Ознайомлення з досвідом роботи тренерів України у легкій атлетиці зі спортивної ходьби та аналіз засобів, що застосовуються для відновлення і стимуляції працездатності в перед змагальній підготовці висококваліфікованих спортсменів у спортивній ходьбі засвідчив, що в тренувальному процесі спортсменів достатню увагу приділяють засобам, які спрямовані на відновлення функціонального стану організму спортсменів у тренувальному процесі.

У результаті аналізу та узагальнення відповідей респондентів визначено концептуальні положення, що визначають роль і місце засобів відновлення та стимуляції працездатності як системного елемента змагальної діяльності. Більшість тренерів вважають відновлювальні процедури профілактикою травм

опорно-рухового апарату у спортсменів, які займаються спортивною ходьбою, і застосовують спеціальні вправи для зміцнення сумково-зв'язкового апарату спортсменів. Тренерам відомо, що застосування спеціальних вправ для підвищення аналітичного сприйняття ключових параметрів рухів може впливати на ефективність техніки спортивної ходьби, коли настає стомлення.

Велика увага приділяється розвитку спортсмена відчуттів параметрів рухів і реакції опори для поліпшення техніки спортивної ходьби, а також застосування спеціальних вправ для збереження технічних можливостей спортсменів у спортивній ходьбі, коли настає стомлення. Результати аналізу анкетного опитування засвідчили позитивне ставлення вітчизняних фахівців до застосування спеціальних засобів відновлення після тренувального навантаження (питання 1). Про те, наскільки важливе уявлення тренерів про відновлювальні засоби як частини тренувального процесу в підготовці спортсменів, висвітлено у відповідях на друге і третє питання. Під час аналізу відповідей на четверте питання з'ясувалося, що в перед змагальній підготовці засоби відновлення і стимуляції працездатності вітчизняні тренери застосовують менше, ніж вимагає сучасна практика спорту вищих досягнень. Причиною тому можуть слугувати відсутні відповідні умови. Відповіді на п'яте і шосте питання засвідчили, що іноді респонденти дещо перебільшують ефект відновлювальних процедур як засобу профілактики травм, недооцінюючи водночас застосування спеціальних вправ для профілактики ушкоджень гомілковостопного суглобу і підшовних м'язів — вразливих ланок опорно-рухового апарату у спортсменів, що спеціалізуються в спортивній ходьбі, хоча це досить важливо, адже травми і хвороби, а також їх вплив на доступність тренувань під час підготовки є основними факторами, що визначають ймовірність того, що спортсмен досягне успіху або зазнає невдачі на міжнародному рівні.

За результатами анкетування експертів, можна констатувати, що в процесі підготовки вітчизняні тренери приділяють значну увагу вдосконаленню технічної майстерності спортсменів, розвитку спеціальних відчуттів просторово-часових технічних параметрів рухів, що майже не відрізняється від думки

зарубіжних фахівців. Приділяється особлива увага застосуванню спеціальних вправ для збереження технічних можливостей спортсменів у спортивній ходьбі, коли настає стомлення що висвітлено в позитивних відповідях на 7 і 8 питання. Ці аспекти в перед змагальній підготовці виконують зарубіжні фахівці.

На жаль, не завжди доступні вітчизняним тренерам медико-біологічні засоби, що стимулюють працездатність спортсменів у перед змагальному і передстартовому періодах підготовки (питання 9, 10). Недостатня інформованість в ефективності таких засобів (методики потенціації), відомі у нас як поза тренувальні, вимагають залучення фахівців кінезіотерапії для надання практичної допомоги тренерам і спортсменам у перед змагальному і передстартовому періодах підготовки. У підсумку висвітлене позитивне ставлення респондентів до сучасних засобів відновлення і підвищення працездатності, профілактики травм, розв'язання питань вдосконалення техніки спортивної ходьби. Представлені перспективи застосування результатів дослідження для ефективної спільної роботи тренерів зі спортсменами високого класу в умовах інтенсифікації сучасної підготовки до змагань, її високої інтеграції.

Отже, аналіз науково-методичної літератури дав змогу уточнити специфіку відповідей тренерів на подані запитання про засоби відновлення і стимуляції працездатності спортсменів під час підготовки в спортивній ходьбі в перед змагальному періоді. Відповіді респондентів вказали на проблему, з якою пов'язана відсутність знань і як наслідок — практичних навичок застосування засобів відновлення і стимуляції працездатності в процесі змагальної діяльності. Можна констатувати, що попри загальну позитивну думку про потребу системного застосування таких засобів, науково-обґрунтованої методики їх практичного застосування в цілісному вигляді немає. Основна проблема полягає у відсутності розуміння диференціації засобів, спрямованих на стимуляцію працездатності в процесі передстартової підготовки, засобів корекції втоми і стимуляції відновних процесів. Основою для розуміння проблеми, визначення шляхів її розв'язання, в результаті формування шляху реалізації системного



підходу в природних умовах спортивної підготовки є систематизація методологічних основ періодизації спортивної підготовки. Вона базується на застосуванні закономірностей формування термінових і довгострокових адаптаційних реакцій у процесі спеціально організованої змагальної діяльності. Варто зазначити, що у процесі підготовки до змагань у спортивній ходьбі є певні особливості, наприклад, як етапи ранніх і вибіркового змагань. Терміни етапу основних і вибіркового змагань можуть зміщуватися залежно від виконання умов відбору на командний чемпіонат світу або континентальний кубок (Європи), який проводиться зазвичай на три-п'ять тижнів раніше, ніж літній чемпіонат України. Слід брати до уваги, що тривалість активного відпочинку після виступу на дистанції 20 км може становити орієнтовно два тижні, а 50 км — три. Після цього планується базовий мезоцикл із великими тренувальними навантаженнями (3–4 тижні). Потім планується перед змагальний мезоцикл (три тижні), у процесі якого обсяг тренувальної роботи різко знижується, а підготовка має індивідуальний характер. На цьому етапі для ефективного розв'язання питань перед змагальною підготовкою в спортивній ходьбі виникає потреба в допомозі федерації легкої атлетики в організації медико-біологічного контролю і підвищення кваліфікації відповідних спеціалістів для роботи з основним складом збірної команди України зі спортивної ходьби. Перспективи подальших досліджень. Наведені результати дослідження формують підстави для продовження досліджень у напрямі підвищення спеціалізованої спрямованості засобів відновлення і стимуляції працездатності у легкоатлетів, які спеціалізуються в спортивній ходьбі. Вони пов'язані з розробленням і пошуком шляхів практичного впровадження перед змагальних впливів з урахуванням їхнього впливу на посилення специфічних ефектів тренувальних і змагальних навантажень. Відомо, що в спортивній ходьбі спортсмен може потребувати емоційної підтримки з боку тренера в перед змагальною, передстартовою діяльністю та в процесі змагань. У цьому й полягає відмінність від командних видів спорту, де допомога, підтримка і навіть технічні вказівки спортсмен може отримати у своїх партнерів. Показано, що реакція спортсмена на тренера, який

знає стрес, зазвичай негативна. Думка спортсменів про те, що тренери менш ефективні у стресовому стані, відображалася на сприйнятті компетентності і відносинах тренер – спортсмен, але ці теми можуть стати поштовхом для подальших досліджень.

Аналіз сучасних досліджень засвідчив, що застосування спеціальних перед змагальних впливів створює передумови для збільшення ефективності змагальної діяльності в багатьох видах спорту, зокрема в видах легкої атлетики. Результати експертного опитування продемонстрували, що тренери зі спортивної ходьби позитивно ставляться до застосування засобів відновлення і стимуляції працездатності в процесі перед змагальною підготовки, але застосовують їх менше, ніж вимагає сучасна практика спорту, позаяк відсутні відповідні умови. На сучасному етапі тренер у спортивній ходьбі зазвичай є вузькопрофільним фахівцем, який здатний на достатньо високому рівні забезпечити технічну, тактичну, фізичну та інші види підготовки. Проте іноді він потребує допомоги профільних фахівців для забезпечення якісної перед змагальною підготовки спортсменів.

Крім того, була розроблена та впроваджена програми передстартової підготовки кваліфікованих спортсменів-легкоатлетів високої кваліфікації, які спеціалізуються в бігу на 110 м з бар'єрами. Основними засобами були різноманітні фізичні вправи у резистивному режимі, що проводилися в тандемі з партнером. Програма виконувалася безпосередньо перед початком спортивних змагань.

Так, у бігунів на 110 м з бар'єрами в процесі виконання розробленої програми відмічається зменшення часу подолання дистанції з шістьма бар'єрами в процесі передстартової підготовки.

Отже, результати контрольного і експериментального подолання дистанції з шістьма бар'єрами свідчать про ефективність і доцільність використання засобів у резистивному режимі в процесі підготовки висококваліфікованих легкоатлетів-бар'єристів.

Для висококваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі на дистанцію 20 км, була розроблена програма із використанням аеробних вправ із застосуванням допоміжного обладнання, та вправ ідеомоторного тренування в процесі передстартової підготовки. Всі учасники дослідження були членами збірної команди України з легкої атлетики.

Результати дослідження свідчать про те, що після застосування експериментальної програми аеробних фітнес-технологій в групі висококваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі на дистанції 20 км змінилися кінематичні характеристики техніки рухів і відзначалося статистично значуще збільшення середньої швидкості, довжини кроку і довжини польоту, зменшення тривалості одиночної опори та тривалості амортизації в фазі одиночної опори, що доводить ефективність використаних засобів та методів спортивної підготовки.

#### **5.15. Ефективність розвитку швидкісних здібностей футболістів на початковому етапі підготовки (Іваненко Г.О., Зайнчківська Т.)**

Проведене дослідження дозволило розробити програму тренувань для футболістів на початковому етапі підготовки, яка буде сприяти розвитку швидкісних здібностей (табл 5.12).

*Таблиця 5.12*

#### **Тижнева програма тренувань на розвиток швидкості**

День мікроциклу	Тривалість заняття, хв	Педагогічна спрямованість заняття	Основний метод виконання вправи	Основні засоби	Величина навантаження та інтенсивність

понеділок (поле)	60хв	Розвиток швидкісних здібностей та вдосконалення технічних дій.	Інтервальний	Бігові вправи з прискоренням, передачі м'яча в парах в русі, тримання м'яча у квадратах, прискорення по сигналу, прийом м'яча гравцем, який після прийому м'яча робить ривок.	Величина середня, інтенсивність середня
вівторок (вихідний)	-	-	-	-	-
середа (поле)	60хв	Вдосконалення переміщення захисників та нападаючих на полі, відбір м'яча та вихід із зон, розвиток швидкісно-силових якостей та швидкісної витривалості.	Повторний	В парах нападаючий та захисник (відбір м'яча у захисників, забити гол у нападаючих), вихід від воріт для захисників (нападаючі працюють на контратаці), атака нападаючих (вихід із під атаки для захисників).	Величина середня, інтенсивність велика.
четвер (вихідний)	-	-	-	-	-
п'ятниця (поле)	60хв	Розвиток швидкості реакції та одиночного руху.	Інтервальний та ігровий	Прискорення по сигналу, ведення м'яча на швидкість, передачі м'яча з ривком, гра футбол за спрощеними правилами.	Величина середня, інтенсивність велика.

При створенні даної програми нами були підібрані такі вправи на кожен день:

Понеділок (заняття на полі): бігові вправи з прискоренням, передачі м'яча в парах в русі, тримання м'яча у квадратах, прискорення по сигналу, прийом м'яча гравцем, який після прийому м'яча робить ривок, довгі передачі по

повітря, після виконання – ривок. Педагогічна спрямованість заняття: розвиток швидкості та вдосконалення технічних дій. Тривалість 60хв. Величина та інтенсивність: середня.

Вівторок: вихідний день.

Середа (заняття на полі): в парах нападаючий та захисник (відбір м'яча у захисників, забити гол у нападаючих), вихід від воріт для захисників (нападаючи працюють на контр атаці), атака нападаючих (вихід із під атаки для захисників). Педагогічна спрямованість: вдосконалення переміщення захисників та нападаючих на полі, відбір м'яча та вихід із зон, розвиток швидкісно - силових якостей та швидкісної витривалості. Тривалість 60хв. Величина та інтенсивність: середня та велика.

Четвер: вихідний день.

П'ятниця (заняття на полі): прискорення по сигналу, ведення м'яча на швидкість, передачі м'яча з ривком, гра футбол за спрощеними правилами. Педагогічна спрямованість: розвиток швидкості реакції та одиночного руху. Тривалість 60хв. Величина та інтенсивність: середня та велика.

Та використовували такі методи: безперервний, інтервальний та ігровий.

На початку тренувального процесу нами було проведено дослідження у вигляді рухових тестів. За допомогою тестів ми отримали первинні результати футболісток, які займалися за своєю програмою (табл.5.13).

Таблиця 5.13

**Первинні результати дослідження швидкісних здібностей  
футболісток на початковому етапі підготовки**

Ім'я, Прізвище / Тест	Біг 30м.	Біг 30м. з м'ячем	«Човниковий» біг 4x7м.	Біг з м'ячем між фішками на час (7 фішок).
Анастасія	8,34с.	7,58с.	8,83с.	5,86с.
Марта	7,24с.	7,26с.	7,98с.	5,86с.

Катерина	7,01с.	9,18с.	10,52с.	7,50с.
Мілана	6,01с.	8,26с.	9,33с.	5,53с.
Влада	6,94с.	8,92с.	9,23с.	5,41с.
Аліна	6,00с.	7,01с.	8,91с.	5,45с.
Наталія	7,28с.	8,05с.	8,91с.	6,15с.
Тетяна	6,56с.	7,98с.	8,73с.	7,00с.
Юлія	8,05с.	9,05с.	9,32с.	7,32с.
Вікторія	6,73с.	8,00с.	8,70с.	5,71с.
Вероніка	7,05с.	8,23с.	8,97с.	6,05с.
Ірина	6,31с.	7,51с.	8,64с.	6,74с.

У дослідженні брали участь 12 дівчат 9 років жіночої футбольної команди «Атекс». Було проведено такі тести: біг 30 метрів на час, біг 30 метрів з м'ячем на час, «човниковий» біг 4x7 на час та обведення фішок (7) на час. Дівчата тренувалися два місяці за нашою програмою.

Після було проведено повторні рухові тести. Ми отримали такі результати (табл. 5.14).

Таблиця 5.14

**Повторні результати дослідження швидкісних здібностей футболісток  
на початковому етапі підготовки**

Ім'я, Прізвище	Біг 30м.	Біг 30м. з м'ячем	«Човниковий» біг 4x7м.	Біг з м'ячем між фішками на час (7 фішок).
Анастасія	7,96с.	7,45с.	8,79с.	5,83с.
Марта	7,00с.	7,22с.	7,95с.	5,84с.
Катерина	6,95с.	8,98с.	10,47с.	7,46с.
Мілана	5,90с.	8,18с.	9,29с.	5,50с.
Влада	6,50с.	8,88с.	9,21с.	5,38с.
Аліна	5,98с.	6,97с.	8,86с.	5,40с.

Наталія	7,03с.	8,00с.	8,88с.	6,12с.
Тетяна	6,40с.	7,89с.	8,70с.	6,97с.
Юлія	7,98с.	9,01с.	9,29с.	7,28с.
Вікторія	6,69с.	7,98с.	8,67с.	5,67с.
Вероніка	7,00с.	8,19с.	8,93с.	6,02с.
Ірина	6,25с.	7,49с.	8,60с.	6,71с.

Проводились такі повторні тести: біг 30 метрів на час, біг 30 метрів з м'ячем на час, «човниковий» біг 4x7 на час та обведення фішок (7) на час.

Повторні результати вказують, що час виконання кожної вправи зменшився в порівнянні з першими результатами.

Нами було визначено різницю первинних та повторних рухових тестів. Отже, різниця тесту біг 30м. складає 0,16мс., біг 30м. з м'ячем дорівнює 0,07мс., «човниковий» біг 4x7м. – 0,04мс. та біг між фішками (7 фішок) з м'ячем на час також становить 0,04мс.

За допомогою різниці середніх арифметичних значень первинних та повторних рухових тестів ми визначили, що розроблена наша програма є ефективною, тому що результати тестів покращились, а саме час на виконання вправи зменшився та за допомогою цієї програми відбувався розвиток швидкісних здібностей футболісток.

#### **5.16. Сучасні підходи до фізичної підготовки юних баскетболісток (Комоцька О.С., Сушко Р.О.)**

Команда юних баскетболісток СДЮШОР з баскетболу м. Києва 2007-2008 рр. посіла у чемпіонаті ВЮБЛ сезону 2019/2020 рр. 4 місце. Прагнення покращити результат у наступному ігровому сезоні призвело до об'єднання зусиль наукової групи і тренерського складу у напрямку удосконалення підходів до підготовки юних баскетболісток з питань фізичної, техніко-тактичної і психологічної підготовки. Планова робота передбачала комплексну взаємодію у

навчально-тренувальному процесі під час підготовчого та змагального періодів із застосуванням сучасних підходів тренерської роботи і з урахуванням пропозицій наукової групи стосовно корекції навантаження. В основу експерименту покладено не новизну вправ і підвищення обсягів та інтенсивності навантажень, а сучасні тренерські підходи до досягнення якісного виконання простих вправ за рахунок максимального уточнення завдань і конкретизації вимог до їх виконання.

Обрані тести і запропонована програма передбачали виявлення інформативних показників і подальшу цілеспрямовану роботу з удосконалення швидко-силових якостей гравчинь. Комплекс вправ програми не містить прямого повтору тестових вправ.

Контингент дослідження – 15 юних баскетболісток 2007-2008 р.н., третього року навчання (1<sup>й</sup> рік навчання у групі базової підготовки), учасниць Всеукраїнської юнацької баскетбольної ліги (ВЮБЛ), які взяли участь у експериментальній програмі з метою підвищення рівня фізичної підготовленості.

Експериментальні дослідження проведені 16 – 30 серпня 2020 року в м. Бар (Вінницька обл.) протягом навчально-тренувального збору юних баскетболісток 2007-2008 року народження із впровадженням програми фізичної підготовки для подальшої участі у Всеукраїнській юнацькій баскетбольній лізі під егідою федерації баскетболу України.

Запропоновано програму фізичної підготовки і проведено педагогічне тестування за 6 показниками у відповідності до навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (Poplavsky, Maslova, Bezmilov, Mitova, Murzin, Chetvertak, 2019), проаналізовано та інтерпретовано отримані результати послідовного експерименту. Впровадження програми передбачало три етапи контролю за допомогою порівняльного аналізу результатів тестування рівня фізичної підготовленості. 16.08.20 – перший етап (контрольно-діагностичний), до початку впровадження програми; 29.08.20 – другий етап (контрольно-



аналітичний), після впровадження програми; 14.09.20 – третій етап (контрольно-порівняльний), для перевірки відставленого ефекту від впровадження програми фізичної підготовки. Всі учасники та їх батьки надали інформовану згоду на участь у педагогічному експерименті згідно біоетичних норм Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації “Етичні принципи медичних досліджень за участю людини у якості об’єкта дослідження” (latest version 1.10.2008 Helsinki Declaration, 2008).

Тести і організаційно-методичні вказівки представлено нижче:

- Біг 20 м, с

Відрізок 20 м рекомендовано пробігати на максимальній швидкості, не зупиняючись на лінії фінішу.

- Висота підскоку, см

Спочатку фіксується точка гравця з піднятою рукою ввєрх біля стіни боком. Стрибок виконується у зручному для гравця положенні біля стіни (лицем, боком). Після вистрибування гравця максимально вертикально вгору фіксується друга точка. Різниця між показниками складає висоту стрибка гравця. Зараховується кращий результат з трьох спроб.

- Стрибок у довжину з місця, см

Від визначеної лінії фіксується точка максимального стрибка у довжину, замір реєструється по п’яткам гравця. Зараховується кращий результат з трьох спроб.

- Біг 40 с, м

Гравець розраховує власні сили на 40 с переміщення (біг лицем вперед) від лицьової до лицьової лінії баскетбольного майданчика, намагаючись подолати більшу дистанцію, яка і складає обсяг результату. Після свистка гравець має зупинитись для підрахунку пройденої дистанції.

- Спринт 60 м, с

Дистанцію 60 м рекомендовано пробігати на максимальній швидкості, не зупиняючись на лінії фінішу.

- Згинання / розгинання рук в упорі лежачи за 30 секунд.

Зараховується кількість виконання згинань / розгинань при рівному положенні

тулуба і максимально можливого куті згинання (таб.5.15).

Таблиця 5.15

**Орієнтовні показники ефективності виконання тестів для визначення  
рівня фізичної підготовленості за навчальною програмою ДЮСШ  
(базова підготовка, 1<sup>й</sup> рік навчання, дівчата)**

оцінка	Номер тесту/результат					
	1, с	2, см	3, см	4, м	5, с	6, к-сть
задовільно	4,1-4,3	35-41	160-174	172-175	9,6-10.1	10
добре	3,6-4,0	42-46	175- 189	175-181	8,9-9,5	11
відмінно	3,5	47	190	182	8,8	12

Примітка: 1 - Біг 20 м, с; 2 - Висота підскоку, см; 3 - Стрибок у довжину з місця, см; 4 - Біг 40 с, м; 5 - Спринт 60 м, с; 6 - Згинання/розгинання рук в упорі лежачи за 30 секунд, кількість

Отримані інформативні дані експериментальних досліджень оброблялися за допомогою описової статистики. Оскільки вибірки результатів тестування рівня фізичної підготовленості юних баскетболісток 2007-2008 року народження відповідали закону нормального розподілу (що перевірялося за допомогою критерію згоди Шапіро-Уїлкі), у дослідженні використовувалася параметрична статистика: визначалися середнє арифметичне значення, стандартне відхилення SD. Статистична значущість різниці між показниками тестування рівня фізичної підготовленості юних баскетболісток за датами проведення, а саме 16.08.20, 29.08.20, 14.09.20, визначалася за допомогою критерію Стьюдента для залежних вибірок (Vincent, 2005; Lang, Altman, 2013; Stamatios-Aggelos N. Alekxandropoulos, Sotiris B. Kotsiantis, Michael N. Vrahatis, 2019).

Математично-статистична обробка і аналіз даних проводилися з використанням обчислювальних і графічних можливостей пакетів прикладних програм «Statistica» (StatSoft, версія 10.0) та Microsoft Excel 2010.

Перша спільна робота стосувалася навчально-тренувального збору з фізичної підготовки юних баскетболісток. Доцільно зазначити, що до проведення першого тестування юні спортсменки провели 2 тижневих мікроцикли після тривалого відпочинку. Друге тестування відбулося відразу по завершенню навчально-тренувального збору із застосуванням програми удосконалення фізичної підготовленості, третє тестування потребувало виявлення відставленого ефекту проведеної роботи.

У таблицях представлено результати тестування рівня фізичної підготовленості юних баскетболісток 2007-2008 року народження:

- таблиця 5.16 (дата проведення тесту 16.08.20);
- таблиця 5.17 (дата проведення тесту 29.08.20);
- таблиця 5.18 (дата проведення тесту 14.09.20).

*Таблиця 5.16*

**Показники рівня фізичної підготовленості юних баскетболісток на початку проведення експерименту 16.08.20 (n-15)**

Гравець	Номер тесту/результат					
	1	2	3	4	5	6
D.A	3,76	39	203	189	8,77	15
M.E	4,15	37	190	163	10,27	10
B.N.	3,79	41	201	182	9,73	12
F.V.	3,82	33	188	180	9,83	13
F.S.	4,01	37	187	175	9,76	15
P.I.	4,11	40	184	157	10,0	14
A.V.	3,92	37	172	173	9,51	16
K.S.	3,78	33	160	182	8,92	18
R.S.	3,70	39	115	182	8,73	15
M.N.	3,84	35	181	176	9,46	17
YA.YA.	3,91	33	161	172	9,79	13
K.S	3,93	37	195	180	9,48	14
M.U.	4,02	39	193	167	10,22	10
P.V.	3,79	41	201	187	9,54	13
L.N.	3,86	36	189	178	9,83	12

Після проведення першого тестування в навчально-тренувальний процес юних баскетболісток впроваджено експериментальну програму удосконалення

фізичної підготовленості, що полягала у виконанні спеціальних вправ, які додатково розраховані на 15-20 хвилин роботи після кожного тренування. Програма запропонована у вигляді трьох блоків, кожний з яких складається з 7 тренувальних занять.

Експериментальна програма удосконалення фізичної підготовленості юних баскетболісток (21 заняття)

Блок №1 (7 занять)

№	Зміст	Дозування	Організація та методика проведення вправи
1	Підняття і опускання на носках (сходи, лавка)	3 серії по 15-20 разів на кожную ногу	темп динамічний, але не швидкий, важлива максимальна амплітуда виконання
2	Степ на місці + степ через лінію + прискорення 6 м	3 серії по 10 с+10 с	руки вгору, лікті зігнуті - кут 90°
3	Стрибки на скакалці на двох ногах	3 серії по 100 разів	стрибки за рахунок пружного відштовхування стопами, п'ятка не торкається підлоги, коліна майже рівні
4	Біг на місці з високим підніманням стегна	3 серії по 10 с	виконання з максимальною частотою і амплітудою, особлива концентрація на швидкість рухів руками
5	Планка в упорі лежачи	3 серії по 15с	руки зігнуті в ліктях, опора рук за рахунок ліктів і долонь

Блок №2 (7 занять)

№	Зміст	Дозування	Організація та методика проведення вправи
1	Підняття і опускання	3 серії по 15-	темп динамічний,

	на носках (сходи, лавка)	20 разів на кожную ногу	амплітуда максимальна
2	Степ на місці + перестрибування лінії двома ногами вперед-назад + прискорення 6 м	3 серії по 10 с+10 с	руки вгору, лікті - 90° кут
3	Стрибки на скакалці на двох ногах	3 серії по 100 разів	вистрибування максимально швидко з акцентом на мінімальність часу для відштовхування
4	Біг на місці в упорі в стіну	3 серії по 15с	максимальна швидкість, акцент на висоту підняття коліна
5	Планка в упорі лежачи	3 серії по 20с	руки зігнуті в ліктях, опора рук за рахунок ліктів і долонь

## Блок №3 (7 занять)

№	Зміст	Дозування	Організація та методика проведення вправи
1	Підняття і опускання на носках (сходи, лавка)	3 серії по 15-20 разів на кожную ногу	темп і амплітуда максимальні
2	Степ на місці + степ забігання на лавку + прискорення 6 м	3 серії по 10 с+10 с	руки вгору, лікті - 90° кут
3	Стрибки на скакалці на двох ногах	3 серії по 100 разів	вистрибування максимально високо з акцентом на мінімальність часу для відштовхування
4	Стартове прискорення	5 разів	важливо виконання з

	6 м		максимальною концентрацією і потужне відштовхування
5	Планка в упорі лежачи	3 серії по 30с	руки зігнуті в ліктях, опора рук за рахунок ліктів і долонь

Таблиця 5.17

**Показники рівня фізичної підготовленості юних баскетболісток після проведення експерименту 29.08.20 (n-15)**

Гравець	Номер тесту/результат					
	1	2	3	4	5	6
D.A	3,74	41	205	190	8,82	17
M.E	4,11	38	194	170	10,17	15
B.N.	3,77	41	202	184	9,63	14
F.V.	3,79	33	192	181	9,64	15
F.S.	3,87	38	190	177	9,74	15
P.I.	4,02	40	184	167	10,11	14
A.V.	3,90	39	172	177	9,51	16
K.S.	3,70	36	160	185	9,32	18
R.S.	3,72	40	129	183	8,90	15
M.N.	3,78	35	186	180	9,42	17
YA.YA.	3,90	37	167	175	9,49	16
K.S	3,97	39	196	183	9,15	16
M.U.	4,09	40	195	174	9,97	13
P.V.	3,76	41	200	188	9,09	15
L.N.	3,85	38	192	181	9,65	13

Таблиця 5.18

**Показники рівня фізичної підготовленості юних баскетболісток за два тижні після проведення експерименту 14.09.20 (n-15)**

Гравець	Номер тесту/результат					
	1	2	3	4	5	6
D.A	3,70	41	206	191	8,74	17
M.E	4,03	39	196	173	10,15	17
B.N.	3,74	41	203	185	9,54	15
F.V.	3,81	35	194	183	9,60	16
F.S.	3,79	38	191	180	9,61	15
P.I.	4,03	40	184	171	9,92	15
A.V.	3,88	40	175	180	9,53	19

K.S.	3,73	37	162	184	9,05	20
R.S.	3,72	40	152	184	8,67	15
M.N.	3,82	35	187	184	9,31	17
YA.YA.	3,86	37	177	177	9,28	17
K.S	3,90	39	195	183	8,96	16
M.U.	4,01	39	198	176	9,67	15
P.V.	3,71	42	202	188	9,12	16
L.N.	3,79	38	196	183	9,23	15

Аналіз показників фізичної підготовленості дозволяє констатувати, що протягом навчально-тренувальних зборів (16.08.20-29.08.20), використання авторської програми фізичної підготовки дозволило зафіксувати покращення показників фізичної підготовленості за тестами, які мають швидкісно-силову та силову спрямованість, а саме:

- висота підскоку,  $37 \pm 3$  см (16.08.20) і  $38 \pm 2$  см (29.08.20) відповідно; розбіжності є статистично значущими на рівні,  $p < 0,001$ ;
- стрибок у довжину з місця,  $181 \pm 23$  см (16.08.20) і  $184 \pm 20$  (29.08.202) відповідно; розбіжності є статистично значущими на рівні,  $p < 0,01$ ;
- біг 40 с,  $176 \pm 9$  м (16.08.20) і  $180 \pm 6$  м (29.08.20) відповідно; розбіжності є статистично значущими на рівні,  $p < 0,01$ ;
- згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30 с,  $13,8 \pm 2,3$  (16.08.20) і  $15,3 \pm 1,4$  (29.08.20) відповідно; розбіжності є значущими на рівні,  $p < 0,001$ .

За показниками тестів швидкісної спрямованості (біг 20 м і спринт 60 м) статистично значущих відмінностей не зафіксовано, при наявній тенденції до покращення показників фізичної підготовленості швидкісної спрямованості:

- біг 20 м,  $3,89 \pm 0,13$  (16.08.20) і  $3,86 \pm 0,13$  (29.08.20) відповідно;
- спринт 60 м,  $9,59 \pm 0,47$  (16.08.20) і  $9,51 \pm 0,41$  (29.08.20) відповідно (таб. 5.19).

*Таблиця 5.19*

**Динаміка результатів тестування рівня фізичної підготовленості юних баскетболісток 2007-2008 року народження**

	Дата тестування	29.08.20 vs 16.08.20	Дата тестування	14.09.20 vs
Назва тесту			я	

		16.08.20		29.08.20				14.09.20		29.08.20	
		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	t	p	$\bar{x}$	S	t	p
1	Біг 20 м, с	3,89	0,13	3,86	0,13	2,09	0,055	3,83	0,12	2,80	0,014
2	Висота підскоку, см	37	3	38	2	4,01	0,001	39	2	1,78	0,096
3	Стрибок у довжину з місця, см	181	23	184	20	3,09	0,008	188	15	2,36	0,033
4	Біг 40 с, м	176	9	180	6	5,08	0,001	181	5	4,73	0,001
5	Спринт 60 м, с	9,59	0,47	9,51	0,41	1,47	0,165	9,36	0,42	4,55	0,001
6	Згинання / розгинання рук в упорі лежачи за 30 с, к-сть разів	13,8	2,3	15,3	1,4	3,77	0,002	16,3	1,5	4,30	0,001

Експериментальні дослідження рівня фізичної підготовленості юних баскетболісток також передбачали перевірку наявності відставленого ефекту застосування авторської програми фізичної підготовки. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості юних баскетболісток після завершення навчально-тренувальних зборів (29.08.20) і, через два тижні (14.09.20) свідчить, що за результатами тестів швидкісно-силової, швидкісної та силової спрямованості зафіксовано статистично значущі відмінності – більш високі значення зафіксовано у тестах, які проведено після завершення навчально-тренувальних зборів і двох підвідних мікроциклів (14.09.2020). Виключення становлять результати тестування висоти підскоку  $38 \pm 2$  см (29.08.20) і  $39 \pm 2$  см (14.09.20) відповідно, при збереженні загальної тенденції до покращення показників фізичної підготовленості юних баскетболісток на основі акумулювання відставленого ефекту протягом двох наступних послідовних підвідних мікроциклів.

Для наочного порівняння результатів тестування фізичної підготовленості юних баскетболісток у динаміці, які мають різні одиниці вимірювання, отримані дані масштабовано, таким чином, щоб вони потрапляли у певний конкретний інтервал (рис. 5.6).



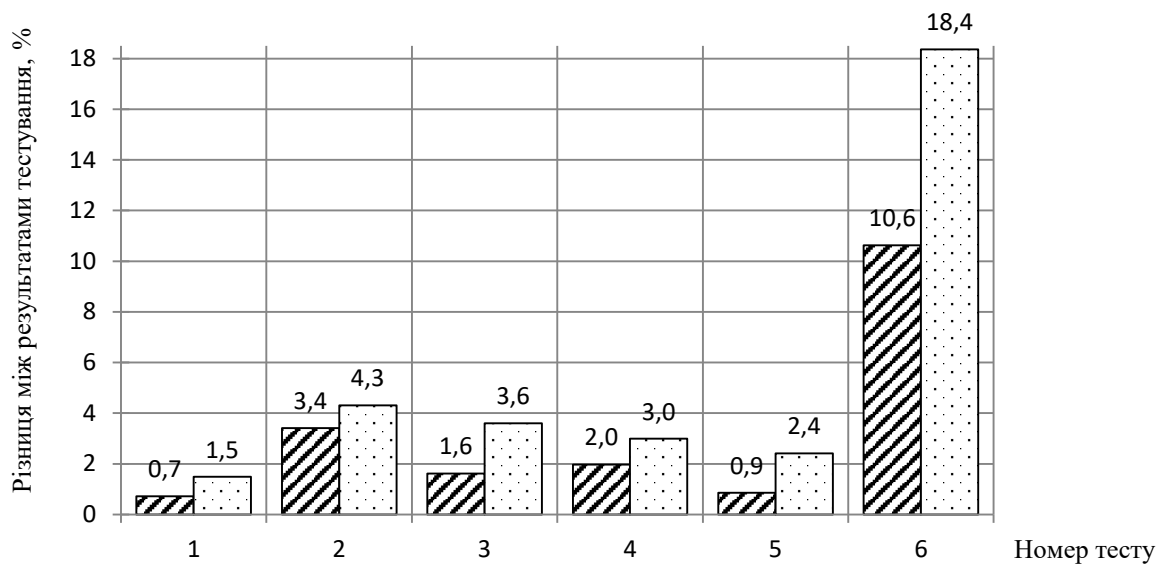


Рис. 5.6. Динаміка результатів тестування юних баскетболістів, % за датами:

▨ - 29.08.20 vs 16.08.20;      □ - 14.09.20 vs 29.08.20

На рисунку 5.7 наведено динамічні характеристики тестування рівня фізичної підготовленості юних баскетболісток після впровадження авторської програми фізичної підготовки.

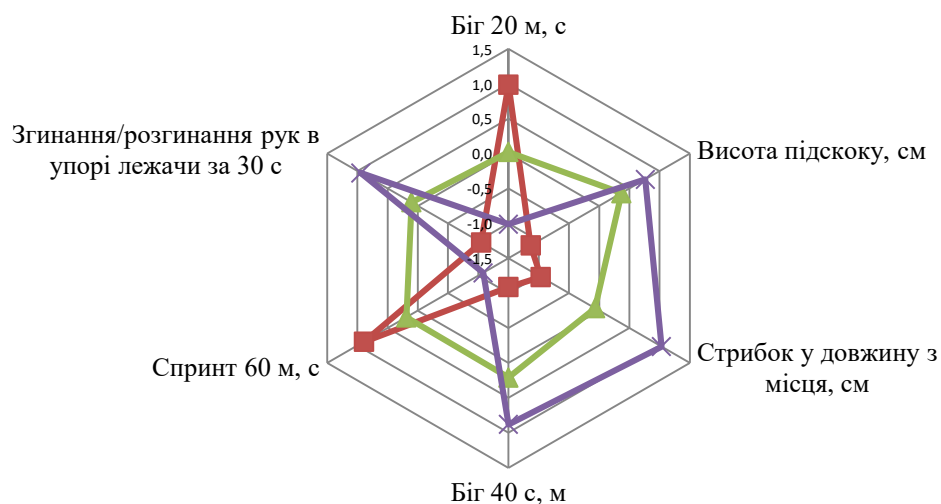


Рис. 5.7. Динаміка результатів тестування (стандартизовані значення) юних баскетболістів за датами:

■ - 16.08.20      ▲ - 29.08.20      ✕ - 14.09.20

Цю операцію рекомендують використовувати у процесі обробки певних

індикаторів порівняння та їх оцінки з метою видалення певних меж даних і їх перетворення у безрозмірне універсальне значення. Таким чином, різні, за шкалами оцінки результати тестування, можна порівнювати отримані показники, у різних одиницях або величинах. Найбільш типовою, цьому контексті, є стандартизація даних, тобто, їх рівномірний розподіл відображується в інтервалі  $[0,1]$ .

У процесі математико-статистичної обробки експериментальних результатів до стандартизації відносять перетворення даних шляхом віднімання кожного значення з деякого еталонного значення (зазвичай середнє значення вибірки) і ділення його на стандартне відхилення (зазвичай вибіркоче SD). При застосуванні до вхідних показників, стандартизація робить результати різних статистичних методів повністю незалежними від діапазонів значень або одиниць вимірювання. Така процедура дозволяє уніфікувати значення показників (незалежно від їх розподілу і вихідних одиниць вимірювання) до сумісних одиниць із розподілу із середнім значенням 0 та стандартним відхиленням 1. Ця процедура має широкий спектр застосування у процесах математико-статистичної обробки показників, оскільки забезпечує розподіл значень, які можна використовувати у процесі порівняльного аналізу отриманих експериментальних показників у динаміці процесу підготовки.

### **5.17. Вплив занять з елементами карате на фізичну підготовленість юнаків (Лахтадир О.В., Костюченко Б.)**

Нами було проведено дослідження фізичної підготовленості юнаків 17 років, які займаються карате в процесі фізичного виховання (15 осіб). На початку експерименту застосовувалося 11 тестів для визначення фізичної підготовленості юнаків (табл. 5.20).

Таблиця 5.20

**Рівень фізичної підготовленості юних каратистів (юнаків) 17-18 років  
на початку експерименту (n=15)**

№	Тести	X	SD
1	Біг на 60 м (с)	8,61	0,72
2	Біг на 2000 м (хв., с)	8,55	0,56
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	37,13	4,83
4	Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (к-ть разів)	51,34	5,72
5	Вис на зігнутих руках (с)	50,41	4,67
6	Стрибок у довжину з місця (см)	167,13	6,23
7	Поздовжній шпагат вправо (см)	15,71	1,25
8	Поздовжній шпагат вліво (см)	18,26	1,62
9	Поперечний шпагат (см)	18,89	2,31
10	10 перекидів вперед (с)	14,36	0,84
11	Човниковий біг 4×9 м (с)	9,69	0,39

Під час дослідження було проведено тестування фізичних якостей юнаків за допомогою двох бігових тестів: біг на 60 метрів, який вимірює швидкість та біг на 2000 метрів, який вимірює загальну витривалість. Результат тестування бігу на 60 метрів становив  $8,61 \pm 0,72$  секунд. Результат бігу на 2000 метрів становив 8 хв. 55 секунд з середнім відхиленням 56 секунд.

Рівень сили визначався наступними тестами. Згідно з результатами тестування фізичних якостей, спортсмен має наступні показники:

- згинання і розгинання рук в упорі лежачи – 37,13 разів. Цей показник свідчить про рівень сили верхніх кінцівок та також силової витривалості каратистів.

- піднімання тулуба лежачи на спині – 51,34 разів. Це показник про рівень м'язів тулуба та також силової витривалості спортсмену.

- вис на зігнутих руках - 50,41 секунди. Цим показником вимірюється

статична сила м'язів рук.

- стрибок у довжину з місця - 167,13 сантиметрів. Сила ніг вимірюється зазначеним показником.

З метою визначення гнучкості використовувалися такі тести, як поздовжній шпагат (вправо, вліво) та поперечний шпагат. Результати тестування наступні 15,71 см - поздовжній шпагат вправо, 18,26 - поздовжній шпагат вліво та 18,89 см - поперечний шпагат.

Спритність юнаків вимірювалася за допомогою виконання на швидкість 10 перекидів вперед, результат склав  $14,36 \pm 0,84$  с. Другий тест на визначення спритності – човниковий біг  $4 \times 9$  м, результат виконання каратистами 17-18 років цього тесту склав  $9,69 \pm 0,39$  с.

У процесі педагогічного експерименту нами у навчально-тренувальному процесі юних каратистів було заплановано впровадження комплексу вправ на розвиток фізичних якостей. Тижневий мікроцикл складався з розвитку певної фізичної якості, або комбінації між ними, з різним рівнем навантаження (таблиця 5.21).

*Таблиця 5.21*

**Приблизний план тижневого мікроциклу розвитку фізичних якостей певної спрямованості та навантаження**

День тижня	Спрямованість заняття	Навантаження
Понеділок	Переважно розвиток швидкості і сили	Середнє
Середа	Розвиток швидкості, спритності та гнучкості	Високе
П'ятниця	Розвиток витривалості	Максимальне
Субота	Активний відпочинок	Низьке

Як приклад, у понеділок юні каратисти проводили тренування, яке включало наступні етапи:

1. Розминка, включаючи прискорення з різних вихідних положень, що повторювались 8-10 разів;

2. Комплекс вправ, що включав згинання й розгинання рук у упорі лежачи з хлопками, діставання кінчиками пальців рук пальців ніг та вистрибування

вгору. Цей комплекс виконувався 2-3 рази з підходами по 15 разів на кожну вправу, з перервою між підходами на 1-2 хвилини;

3. Удосконалення техніко-тактичної майстерності тривалістю 40 хвилин, поділено на 4 періоди по 10 хвилин кожний;

4. Загальна фізична підготовка, що включала лазіння по канату з максимальною швидкістю (3-5 разів), підтягування на поперечині (10-12 разів), згинання тулуба лежачи на спині (20-25 разів) та стрибки на двох ногах, правій і лівій. Цей комплекс виконувався 2-3 рази з підходами, з перервою між підходами на 1-2 хвилини.

У середу юні каратисти виконували такі завдання:

1. Розминка, включаючи прискорення з різних вихідних положень, а також виконання у розминці спеціальних і гімнастичних вправ з елементами карате.

2. Гра "квачик" тривала 4 періоди по 1 хвилині.

3. Юні каратисти вдосконалювали свої техніко-тактичні дії протягом 4 періодів по 10 хвилин.

4. Загальна фізична підготовка включала удари по лапам з максимальною швидкістю (5 підходів по 30 секунд), лазання канатів з максимальною швидкістю (2-4 разів).

5. Були виконані комплекси вправ на розтягування.

В п'ятницю тренер запропонував юним каратистам наступне тренування:

1. Розминка з спеціальними і гімнастичними вправами з елементами карате;

2. Тренувальні спаринги між спортсменами, складаючись з 4 періодів по 1 хвилині 30 секунд, кожен спортсмен мав здійснити 2-3 бої;

3. Спеціальна фізична підготовка: присідання на правій та лівій нозі з ударами по лапам, стрибки на двох ногах, правої та лівої ногами, стрибки на скакалці, 3-5 підходів по 30 секунд;

4. Розтягування після навантажень (стретчинг).

У суботу юним каратистам запропоновано активно відпочивати (прогулянки на свіжому повітрі, вправи на відновлення).

Юнакам також були запропоновані методичні поради щодо розвитку кожної фізичної якості. Основними засобами фізичної підготовленості каратистів є: аеробні вправи: біг, плавання, їзда на велосипеді, що допомагає підтримувати відповідний рівень витривалості; Силові вправи: згинання-розгинання рук, присідання зі штангою, підйоми на біцепс і трицепс, жим лежачи, які зміцнюють м'язи; вправи на гнучкість: розтяжки, шпагати, що допомагають розвивати гнучкість та еластичність; технічні вправи: вправи на техніку ударів, блокувань, швидкість та точність ударів; координаційні вправи: вправи на збалансування, переміщення, керування тілом, що допомагають поліпшити спритність та координацію рухів; спеціальні вправи: вправи, спрямовані на розвиток певних навичок, які відповідають вимогам конкретного стилю карате.

Завдання для розвитку сили найчастіше виконуються в основній частині тренування після вдосконалення техніко-тактичної підготовки. Кількість силових вправ буде залежати від індивідуальних можливостей спортсменів, навантаження, яке було в попередніх завданнях, та складності цих силових вправ.

Рекомендується включати в навчально-тренувальний процес наступні вправи для розвитку швидкісних здібностей: виконання 10 підтягувань на поперечині на швидкість, 10 згинань та розгинань рук від підлоги в упорі лежачи на швидкість, підйомів штанги 10 разів з максимальною швидкістю (маса штанги - 30% маси тіла спортсмена), виконання 10 підйомів в сід з положення лежачи на спині з максимальною швидкістю. Ці вправи можна використовувати як педагогічні тести для оцінки рівня розвитку швидкісних здібностей у юнаків.

Щоденно виконувалися вправи для розвитку гнучкості, до яких входили наступні: 12 нахилів вперед, випад у бік з переміщенням ваги тіла на праву та ліву ногу, випад в ліву та праву сторону з розгортанням тулуба на 90 градусів, стоячи на колінах виконувати присідання вправо-вліво, присідання з розведенням колін та ступенями в сторони, сидячи на підлозі виконувати 12 пружних нахилів вперед. Різновиди шпагатів.

Також нами застосовувались колові тренування. Особливістю колового тренування є те, що воно поєднує в собі вправи для розвитку різних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість та гнучкість, і дозволяє тренувати декілька груп м'язів одночасно.

Після проведення комплексу занять з карате, було проведено повторне тестування фізичних якостей. Рівень фізичної підготовленості юнаків представлено у таблиці 5.22.

Дані є результатом тестування фізичної підготовленості юнаків. У таблиці представлено середні значення ( $\bar{X}$ ) результатів виконання тестів юнаками для кожного з 11 тестів, а також значення стандартного відхилення ( $SD$ ).

*Таблиця 5.22*

**Рівень фізичної підготовленості юних каратистів (юнаків) 17-18 років  
при кінці експерименту (n=15)**

№	Тести	$\bar{X}$	$SD$
1	Біг на 60 м (с)	8,43	0,59
2	Біг на 2000 м (хв., с)	8,32	1,06
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	41,31	4,5
4	Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (к-ть разів)	55,23	3,7
5	Вис на зігнутих руках (с)	53,23	3,95
6	Стрибок у довжину з місця (см)	172,21	5,47
7	Поздовжній шпагат вправо (см)	15,13	1,17
8	Поздовжній шпагат вліво (см)	17,84	1,49
9	Поперечний шпагат (см)	17,62	1,87
10	10 перекидів вперед (с)	13,67	0,95
11	Човниковий біг 4×9 м (с)	9,57	0,37

Отже, з метою відстеження динаміки приросту показників фізичної підготовленості юнаків, було проведено порівняння показників на початку експерименту та на при кінці.

За час проведення експерименту відбувся позитивний приріст у показниках фізичної підготовленості юнаків, що займаються карате. Перший показник - біг на 60 метрів - покращився на 2,1 %, що свідчить про незначне збільшення швидкості юнаків. Другий показник - біг на 2000 метрів - покращився на 2,7%, що свідчить про збільшення витривалості каратистів. Усі інші показники оцінюють силу, і показали покращення в таких відсотках: згинання і розгинання рук в упорі лежачи - на 11,3%, піднімання тулуба з положення лежачи на спині - на 7,6%, вис на зігнутих руках - на 5,6%, та стрибок у довжину з місця - на 3,0%. Ці результати свідчать про позитивний вплив тренувальних навантажень та оптимального планування тренувальних засобів розвитку фізичних якостей каратистів.

У результатах показників гнучкості та спритності юнаків було встановлено наступні прирости у відсотках: поздовжній шпагат вправо (3,69%), поздовжній шпагат вліво (2,30%), поперечний шпагат (6,72%), 10 перекидів вперед (4,81%) та човниковий біг 4×9 м (1,24%).

Отже, результати дослідження свідчать про позитивний вплив тренувальних навантажень та оптимального планування тренувальних засобів розвитку фізичних якостей юнаків, що займаються карате.

### **5.18. Оцінка ефективності спортивної підготовки веслярів-початківців (Тимошенко О., Білецька В.)**

Аналіз даних спеціальної літератури свідчить, що в академічному веслуванні широко використовуються вправи прикладного і загально розвиваючого характеру. Підбір тренувальних засобів і методів, їх оптимальне співвідношення, раціональна побудова тренувальних занять є одним з провідних факторів підвищення рівня фізичної підготовленості веслярів-початківців.

З метою розвитку основних рухових якостей веслярів на початковому етапі підготовки була розроблена програма тренувань на 4 тижні. Структура тижневого мікроциклу веслярів-початківців представлена у таблиці 5.23.



Таблиця 5.23.

**Структура тижневого мікроциклу веслярів-початківців**

Заняття	Спрямованість заняття	Засоби тренування
1	розвиток швидкісної витривалості	біг, веслування на Concept-2
2	розвиток силової витривалості	вправи з гантелями, вправи з власною вагою, тяга штанги лежачи
3	технічна підготовка та розвиток координаційних здібностей	веслування на Concept-2, гра у баскетбол

Заняття були спрямовані на розвиток швидкісної витривалості, силової витривалості, а також в заняттях передбачалася технічна підготовка та розвиток координаційних здібностей. Основними засобами тренування були циклічні вправи аеробної та змішаної аеробно-анаеробної спрямованості (біг, веслування), силові вправи з використанням обтяження, ігрові вправи.

Результати тесту «біг 100 м» свідчать, що у спортсменів експериментальної групи протягом всього тренувального періоду швидкісні здібності розвивалися краще, ніж у спортсменів контрольної групи. Середня швидкість бігу складала в контрольній групі 6,04 м/с, а в експериментальній – 6,12 м/с. Після 4х тижнів тренувань середньостатистичні значення часу подолання дистанції становили 16,33 с, а у спортсменів контрольної групи – 16,55 с. Спортсмени контрольної групи долали дистанцію швидше на 0,21 с, а у експериментальній групі – на 0,25 с.

Статистично значущі відмінності спостерігалися у спортсменів контрольної і експериментальної груп у результатах тесту «біг 1000 м». Спортсмени експериментальної групи долали дистанцію швидше, ніж спортсмени контрольної групи. Середня швидкість бігу складала в контрольній групі 2,62 м/с, а в експериментальній – 2,75 м/с. У всіх хлопців контрольної групи відмічено зменшення часу на подолання даної дистанції. Наприкінці

експерименту середньостатистичні значення часу подолання дистанції 1000 м в контрольній групі становили 6 хв.21 с, а в експериментальній – 6 хв.03 с. Результати дослідження свідчать, що в контрольній групі час подолання дистанції зменшився на 7,07 с, а в експериментальній групі всього на 3,15 с.

Подальший аналіз результатів тестування дозволив виявити незначні середньостатистичні відмінності між спортсменами контрольної і експериментальної груп за результатами тесту «згинання-розгинання рук в упорі лежачи». Після 4х тижнів тренувань середньостатистичні значення в контрольній групі становили 10,63 разів, а в експериментальній – 9,88 разів.

За результатами тесту «тяга штанги лежачи» на початку дослідження експериментальна група значно відставала від контрольної. Кількість повторень у спортсменів експериментальної групи коливалася в діапазоні від 19 до 37 разів. В той час як спортсмени контрольної групи виконували від 27 до 40 повторень. Проте ми бачимо значний приріст середньостатистичних значень в експериментальній групі, завдяки чому відбувається зменшення відставання від контрольної. Після 4х тижнів тренувань відмінність середньостатистичних показників між контрольною та експериментальною групою зменшилася від 3,62 до 0,87 разів, і становила контрольній групі -33,0 разів, а в експериментальній – 32,13 разів.

Аналізуючи рівень спеціальної витривалості за результатами веслування на ергометрі «Concept-2» (проходження дистанції 500 м) встановлено, що на початку тренувань рівень спеціальної витривалості веслувальників був нижчий в експериментальній групі. Однак, застосування нашої програми тренувань дозволило покращити результати і зрівняти їх з результатами контрольної групи. Середня швидкість веслування складала в контрольній групі 4,37 м/с, а в експериментальній – 4,40 м/с. Після 4х тижнів тренувань середньостатистичні значення часу подолання дистанції становили 1.53.53 хв., а у спортсменів контрольної групи – 1.54.38 хв. Спортсмени контрольної групи долали дистанцію швидше на 2,14 с, а у експериментальній групі – на 4,55 с.

Таким чином, результати досліджень свідчать, що більш суттєві зміни у

рівні розвитку рухових якостей відбулися в експериментальній групі за рахунок використання запропонованої програми. Не зважаючи на те, що експериментальна група на першому тижні тренувань відставала за деякими показниками від контрольної (згинання-розгинання рук, веслування на ергометрі), завдяки використанню запропонованої нами програми тренувань вже на другому тижні випередила контрольну, а на останньому тижні між результатами деяких тестів спостерігається статистично значуща відмінність (біг 100, біг 1000 м).

### **5.19. Удосконалення координаційних здібностей кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються у фехтуванні на рапірах (Лопатенко Г.О., Виноградов В.Є., Ясько Л.В.)**

Аналіз науково-методичної літератури показав, що наразі існує значна кількість робіт, якими доведено високе значення фізичної підготовки спортсменів різних видів спорту та фехтування в тому числі. При цьому досить висока кількість наукових досліджень вказує на важливість розвитку швидкісних здібностей фехтувальників. Разом з тим проведений аналіз показав, що у системі фізичної підготовки фехтувальників існує певний дефіцит науково-обґрунтованих підходів щодо застосування тренувальних засобів, які спрямовані на розвиток координаційних здібностей. Це формує актуальність дослідження, що представлено нижче.

*Мета дослідження* - довести ефективність застосування у тренувальному процесі спеціальних комплексів вправ, спрямованих на удосконалення координаційних здібностей кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються у фехтуванні на рапірах.

У дослідженні брали участь 22 кваліфікованих спортсмени (кандидати в майстри спорту України), що спеціалізуються у фехтуванні на рапірах віком від 15 до 18 років. Усі учасники дали згоду на участь у дослідженнях.

При проведенні дослідження було використано послідовний педагогічний

експеримент, який був проведений у декілька етапів. На першому етапі було проведено попереднє тестування рівня розвитку координаційних здібностей спортсменів ( $n=22$ ). В ході тестування були застосовані такі тести як: стрибки на розмітку; човниковий біг; Т-тест. Також під час проведення дослідження застосовувались такі спеціалізовані фехтувальні тести як: потрапляння в мішень діаметром 10 см з ближньої дистанції уколом прямо (оцінка кількості з 10 спроб); потрапляння в мішень діаметром 10 см уколом прямо з випадом (оцінка кількості з 10 спроб). На другому етапі педагогічного експерименту впродовж 3 місяців до групи спортсменів застосовувались експериментальні комплекси вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей спортсменів. Розроблені комплекси вправ застосовувались двічі на тиждень. На третьому етапі було проведено контрольне тестування рухових якостей спортсменів, яке дозволило перевірити ефективність комплексів тренувальних вправ, спрямованих на розвиток їх координаційних здібностей.

Для визначення статистичної значущості відмінностей між показниками рівня прояву координаційних здібностей спортсменів, що спеціалізуються у фехтуванні на рапірах до та після застосування експериментальних комплексів тренувальних вправ, використовувалися непараметричні критерії для малих вибірок (тест Уїлкоксона), так як розподіл вибірок не відповідав нормальному закону розподілу. Приймався рівень значущості (тобто ймовірність помилки)  $p=0,05$ . Для статистичної обробки даних використовували комп'ютерну програму Statistica 10 розроблену компанією StatSoft.

Основним результатом дослідження була розробка комплексів тренувальних засобів, спрямованих на підвищення ефективності розвитку координаційних здібностей спортсменів, що спеціалізуються у фехтуванні на рапірах. З метою уточнення змісту та особливостей застосування засобів, спрямованих на розвиток координаційних здібностей спортсменів, що спеціалізуються у фехтуванні нами було проведено анкетне опитування фахівців-практиків. В анкетному опитуванні взяли участь 20 тренерів: 5 Заслужених тренерів України, 4 тренера вищої категорії, 11 тренерів першої

категорії.

В результаті аналізу анкетних даних було виявлено, що 50% респондентів вважають, що найважливішим видом координаційних здібностей для спортсменів, що спеціалізуються у фехтуванні є регуляція динамічних і просторово-часових параметрів рухів. 31% спеціалістів зазначили, що пріоритетним видом прояву координаційних здібностей фехтувальників є координованість рухів, а 13% респондентів в якості домінуючого прояву якості відзначили здатність до збереження статичної та динамічної рівноваги. Лише 6% респондентів надають перевагу здатності до орієнтування у просторі.

Для розвитку координаційних здібностей кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються у фехтуванні, опитані нами фахівці-практики найчастіше застосовують спеціально-підготовчі вправи, які за структурою рухів подібні техніко-тактичним діям у фехтуванні, та спеціалізовані вправи з використанням додаткового тренувального обладнання. Про це зазначили 38% та 27% респондентів відповідно. Крім того, 22% опитаних тренерів для розвитку координаційних здібностей спортсменів вважають ефективними засобами різновиди бігу та стрибків. 10% респондентів з цією метою використовують спортивні ігри та 3% зазначили, що покладаються на інші тренувальні засоби.

Враховуючи результати, отриманні під час вивчення спеціальної науково-методичної літератури та анкетного опитування тренерів, нами було розроблено два комплекси тренувальних вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей спортсменів, що спеціалізуються у фехтуванні. Варто зазначити, що основу обох комплексів склали вправи, що виконуються із застосуванням додаткового тренувального обладнання. Тренувальні впливи підбиралися таким чином, щоб вони забезпечували поступове підвищення вимог до діяльності аналізаторів відносно точності просторових, часових та динамічних параметрів рухів. Враховувалось, що важливим елементом у розвитку координаційних здібностей є варіативність навантаження за характером, тривалістю та інтенсивністю вправ, які виконуються в процесі тренувального заняття.

До першого комплексу увійшли вправи що виконувались за допомогою

спеціальної координаційної драбини (фірми TRX) довжиною 10 метрів, шириною 50 см., кількість «сходинок» - 20 шт. Даний комплекс включає бігові вправи, (біг з високим підніманням зігнутої ноги, біг із згинанням ноги назад, дріботливий біг, багатоскоки) та різноманітні стрибки на одній, двох ногах, комбіновані з різного вихідного положення, що виконуються на координаційній доріжці. Під час виконання вправ основну увагу акцентували на формуванні правильної послідовності рухів та взаємозв'язку різних елементів вправи, що виконувалась. Формувалося розуміння динамічних та кінематичних параметрів рухів. Відповідно до основ методики розвитку координаційних здібностей спортсменів (Платонов В.М., Круцевич Т.Ю.), увага фехтувальників акцентувалась на раціональному переміщенні окремих ланок тіла, послідовності та величині зусиль, на чергуванні напруження одних м'язових груп і розслаблення інших та на необхідності дотримання варіативних часових параметрів рухів.

До другого комплексу увійшли засоби спеціальної фізичної підготовки спортсменів у фехтуванні, які передбачали розвиток їх координаційних здібностей в процесі виконання техніко-тактичних прийомів, а саме – пересування у фехтувальній стійці з імітацією атакуючих та захисних дій, під час виконання якого спортсмени здійснювали ловлю та кидки одного або декількох тенісних м'ячів «озброєною» рукою. Вправи виконувались з партнером, і були спрямовані на розвиток моторики рук, швидкість перемикання з однієї дії на іншу, удосконалення довільної (концентрації) уваги спортсменів. Під час виконання вправ комплексу увага спортсменів акцентувалась на здатності утримувати в полі зору декілька подразників та перемикати увагу з одного подразника на інший, одночасно виконуючи спеціалізовані фехтувальні рухи. Виконання зазначених дій відбувалося на фоні необхідності змінювати темп та напрямок руху, що є основною вимогою змагальної діяльності фехтувальників.

Розроблені комплекси тренувальних вправ застосовувались 2 рази на тиждень в підготовчій та основній частинах тренувального заняття.

Для перевірки ефективності розроблених комплексів тренувальних вправ,

спрямованих на розвиток координаційних здібностей кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються у фехтуванні, нами був проведений послідовний педагогічний експеримент, який включав попереднє тестування рівня розвитку координаційних здібностей спортсменів, запровадження експериментальних комплексів до тренувального процесу та контрольне тестування. Для перевірки рівня прояву координаційних здібностей використовувались такі тести як: стрибки на розмітку, човниковий біг, Т-тест, точність потрапляння уколом прямо з місця, точність потрапляння уколом прямо з випадом. Результати досліджень представлені у таблиці 5.24.

Таблиця 5.24

**Показники прояву координаційних здібностей спортсменів до та після застосування комплексів тренувальних вправ**

Назва тесту	Результати тестування			
	до застосування експериментальних комплексів вправ (n=22)		після застосування експериментальних комплексів вправ (n=22)	
	$\bar{x}$	$S$	$\bar{x}$	$S$
Стрибки на розмітку	8,91	5,81	3,32*	2,98
Човниковий біг, с	16,37	1,03	15,85*	0,8
Т-тест, с	9,57	0,54	9,41*	0,45
Укол з місця прямо, кількість влучень	9,05	0,84	9,45*	0,60
Укол прямо з випадом, кількість влучень	7,55	1,5	8,64*	1

Примітка \* – відмінності статистично значущі в порівнянні з даними, отриманими до застосування експериментальних комплексів вправ, на рівні  $p < 0,05$

З таблиці 1 видно, що після застосування експериментальних комплексів вправ спостерігається покращення показників прояву координаційних здібностей за всіма п'ятьма тестами ( $p < 0,05$ ). Контрольне тестування показало, що в результаті використання в тренувальному процесі запропонованих комплексів вправ точність виконання тесту стрибки на розмітку в середньому по групі підвищилась на 5,59 см ( $p < 0,05$ ). Значне покращення результатів тесту «Стрибки на розмітку» свідчить про те, що в результаті застосування комплексів вправ, спортсменам, що брали участь у дослідженні, вдалося удосконалити процеси регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів. Для оцінки комплексного прояву координаційних здібностей спортсменів порівнювали швидкість подолання дистанції за допомогою тестів «Човниковий біг» та «Т-тест». Аналіз результатів тесту «Човниковий біг» показав, що після застосування експериментальних комплексів вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей спортсменів, швидкість подолання дистанції у середньому покращилась на 0,79 с ( $p < 0,05$ ). Показники виконання тесту «Т-тест» у середньому покращились на 0,16 с ( $p < 0,05$ ).

Порівняльний аналіз результатів спеціалізованих тестів, а саме точності потрапляння в мішень діаметром 10 см уколом прямо з ближньої та середньої дистанції показав, що після застосування розроблених нами комплексів тренувальних вправ, точність потрапляння в мішень з ближньої дистанції в середньому по групі збільшилась на 0,4 ( $p < 0,05$ ). При цьому точність потрапляння в мішень з середньої дистанції (з випадом) збільшилась на 1.09 ( $p < 0,05$ ).

В системі фізичної підготовки фехтувальників особливе місце належить розвитку і вдосконаленню координаційних здібностей, які грають ключову роль в процесі розвитку інших рухових якостей, засвоєння техніко-тактичних прийомів та їх реалізації в постійно мінливих умовах змагальної діяльності. Не дивлячись на те, що проблема розвитку координаційних якостей спортсменів не є новою, у сучасній підготовці кваліфікованих фехтувальників існує актуальна



потреба пошуку різноманітних методичних підходів для вдосконалення координації спортсменів в зв'язку з недостатнім висвітленням цього питання в науковій літературі. Також особлива актуальність цих питань пов'язана з тим, що численні дослідження з проблеми координаційних здібностей свідчать, що різні види координаційних проявів людини є досить специфічними, що також необхідно враховувати в процесі їх розвитку. Так, спираючись на результати спеціальних досліджень можна виділити такі відносно самостійні види координаційних здібностей: здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів; здатність до збереження рівноваги; відчуття ритму; здатність до орієнтування у просторі; здатність до довільного розслаблення м'язів; координованість рухів (спритність). В ході представлених у статті досліджень встановлено, що серед різних видів прояву координаційних здібностей значна кількість опитаних нами фахівців-практиків у фехтуванні надають перевагу розвитку здатності до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів та координованості рухів спортсменів. На наш погляд, така думка опитаних тренерів пов'язана зі специфікою змагальної діяльності у фехтуванні, яка потребує постійної зміни рухових дій спортсменів в залежності від мінливої ситуації двобою. Звертає на себе увагу той факт, що відповіді опитаних нами тренерів співпадають з ствердженнями провідних науковців, які свідчать, що координованість рухів має важливе значення в екстремальних умовах рухової діяльності, особливо в умовах дефіциту простору і часу, що є характерним для спортивних одноборств. На думку фахівців, координованість рухів тісно пов'язана з іншими різновидами координаційних здібностей і, в першу чергу, із здібністю до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів. Саме на розвиток координованості рухів та здібності до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів фехтувальників і були розроблені представлені нами комплекси фізичних вправ. В процесі розробки представлених комплексів ми також враховували думку багатьох дослідників в різних видах спорту, які зазначають, що тренування координаційних здібностей кваліфікованих спортсменів буде

ефективним лише тоді, коли воно буде здійснюватись в умовах конкретного виду спорту. Це пов'язано з тим, що з підвищенням кваліфікації спортсменів зменшується генералізація і позитивний перенос в сфері здібностей і умінь, отже загальні координаційні вправи не мають такого тренувального ефекту, який був на попередніх етапах спортивної підготовки. Таким чином, використання нами спеціально-підготовчих вправ з додаванням різних ускладнень під час їх виконання, дозволило підвищити ефективність розвитку координаційних здібностей кваліфікованих фехтувальників, що і представлено в публікації.

1. У сучасній підготовці кваліфікованих фехтувальників існує актуальна потреба пошуку різноманітних методичних підходів для вдосконалення координації спортсменів в зв'язку з недостатнім висвітленням цього питання в науковій літературі.

2. В процесі розвитку координаційних здібностей фехтувальників найбільшу увагу слід приділяти розвитку здатності спортсменів до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів та координованості рухів. Про це свідчать як результати опитаних нами кваліфікованих тренерів з фехтування, так і думки провідних фахівців-теоретиків.

3. Використання розроблених нами комплексів вправ в тренувальному процесі кваліфікованих фехтувальників сприяло достовірному покращенню показників рівня прояву координаційних здібностей, які були оцінені п'ятьма тестами ( $p < 0,05$ ).

## **Висновок**

За результатами дослідження встановлено ефективність програм для дорослого населення, а саме програм занять аквафітнесом з жінками зрілого віку, ефективність застосування шейпінг-програм для корекції фігури з урахуванням ендоморфного типу статури жінок першого зрілого віку, визначено вплив занять аквафітнесом на психологічний стан жінок зрілого віку та визначено оздоровчий вплив системи «стретчинг» на фізичний та психологічний стан жінок зрілого

віку.

Визначено ефективність використання програм для підвищення рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді, а саме занять з елементами функціонального тренінгу, аеробного та силового фітнесу, ментального фітнесу, які використовуються в процесі фізичного виховання учнів та студентів.

Фітнес-технології впроваджені також у процес підготовки спортсменів різної кваліфікації, як спортсменів –початківців, так і висококваліфікованих. Здійснено аналіз формування цілеспрямованих відновлювальних і стимулювальних засобів у перед змагальній практиці висококваліфікованих спортсменів зі спортивної ходьби, визначено сучасні підходи до фізичної підготовки юних баскетболісток та веслярів-початківців.

## ВИСНОВОК

Традиційні заняття фізичною культурою залучають незначну кількість учнів та студентів до занять, надають мало або взагалі не надають рекомендації щодо способу життя та знижують мотивацію до занять руховою активністю, не сприяють залученню школярів і студентів до виконання фізичних навантажень.

Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання учнівської та студентської молоді різноманітних популярних фітнес-програм, як найбільш універсального виду фізичних навантажень.

Тому поєднання фітнес-технологій з традиційною спадщиною вітчизняної та зарубіжної культури дозволить урізноманітнити уроки фізичної культури, підвищити оздоровчу ефективність занять, забезпечити позитивний емоційний фон.

У свою чергу аналіз передових досліджень у сфері спорту свідчить про те, що проблема підвищення ефективності фізичної підготовки, зокрема розвитку фізичних якостей спортсменів, не втрачає своєї актуальності.

Застосування одноманітних, традиційних засобів спортивної підготовки неминуче призводить до зниження ефективності адаптаційних реакцій організму спортсменів та погіршенню тренувального процесу у цілому. Це пов'язано з обмеженнями, які має адаптаційний ресурс організму спортсменів та високою мірою пристосування до чинників педагогічної дії в процесі багаторічної підготовки.

Починаючи з дитячо-юнацького спорту та при подальшому зростанні спортивної майстерності особливе місце в сучасній підготовці спортсменів займають допоміжні засоби підготовки, що включають неспецифічні засоби дії на організм для підвищення ефективності тренувального процесу, загальної інтенсифікація підготовки. На нашу думку, у якості таких неспецифічних, допоміжних засобів можуть ефективно використовуватись сучасні фітнес технології.

## СПИСОК ОСНОВНИХ ПУБЛІКАЦІЙ ЗА ТЕМОЮ:

### У виданнях SCOPUS, WoS:

1. Polianychko Olena, LopatenkoGeorgii, Biletska Viktoria, Yasko Lilia, Spesyvykh Olena, Yeretyk Anatoly. The psychological influence of open and enclosed spaces on the regulation of motor activity. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. Vol 18 Issue 2 June 2018. P. 703-705.
2. Khoroshukha Mykhailo, Lopatenko Georgiy, Prysyzhnyuk Stanislav, Biletska Victoriia, Tymchyk Olesia, Yasko Liliia, Lakhtadyr Olena, Kozhanova Olga. The Impact of Training Efforts of Various Focuses on the Development of the Function of the Visual Memory of Student-Athletes of 17-20 Years Old High Schools of Physical Culture. *International Journal of Applied Exercise Physiology (IJAEP)*, 8 (3.1.). 2019. C. 225-231.
3. POLIANYCHKO, O.M., HOLOVACHI.I., YERETYK, A.A., SPESYVYKHO.O. Management of the technical training process of athletes in cycling sports. *Journal of Physical Education and Sport*. (19). 2019. C. 1643-1647.
4. SPESYVYKH OLENA, LOPATENKO GEORGII, POLIANYCHKO OLENA, VOROBIOVA ANASTASIA, LYTVYNCHUK LESIA, SALNYKOVA SVITLANA. (2019) Research of the brain asymmetry of qualified athletes (on the example of dancesport) *Journal of Physical Education and Sport* (19). C. 1418-1423. ISSN 2247 - 806X; 2247 – 8051; 2247 – 8051.
5. SERGII TRACHUK, VIACHESLAV SEMENENKO, VIKTORIIA BILETSKA, MYKOLA KUDRIA, LARYSA KUZNETSOVA, OLHA KHOLODOVA, MYKHALCHUK ANDRII. Interrelation of the indicators of the physical preparedness level and functional condition of junior schoolchildren organism. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. Vol 19 Issue 4 December 2019. Art # 364 pp. 2405 – 2410. DOI:10.7752/jpes.2019.04364
6. Doroshenko Eduard, Sushko Ruslana, Shamardin Valerij, Prykhodko Volodymyr, Shapovalova Iryna, Yelisieieva Daria, Demidova Oksana, Yakovenko Artem. Analysis of the competitive activity structure of skilled female basketball

- players. *Teoriâ Ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ*, 2020 (4). P. 219-227.
7. Khoroshukha M., Ivashchenko S., Bosenko A., Biletska V., Kovalenchenko V. (2020) GENDER-ASSOCIATED EFFECTS OF SEROLOGICAL MARKERS OF BLOOD GROUPS ON THE DEVELOPMENT OF ATTENTION FUNCTION OF YOUNG ADOLESCENT ATHLETES *Georgian medical news* (7-8). С. 103-111. ISSN 1512-0112
  8. VYNOHRADOV VALERII, OSYPENKO GANNA, ILYIN VOLODYMYR, VYNOGRADOVA OLENA, RUSANOVA OLGA. Effect of special exercises on blood biochemical indices in highly skilled athletes of cyclic sports events with endurance manifestation during pre-start preparation. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. 20(5):2725-2734.
  9. Виноградов В., Осипенко А., Ильин В., Виноградова Е., Русанова О. (2020) Влияние специальных упражнений на биохимические показатели крови у высококвалифицированных спортсменов циклических видов спорта с проявлением выносливости при предстартовой подготовке *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (371). С. 2725-2734. ISSN 2247 – 8051; 2247 - 8051
  10. Ляшенко В.М., Гнутаева Н.П., Гацко О.В., Омельченко Т.Г. (2020) The Priority of Value-Semantic Orientations in Highly Qualified Athletes Society. *Integration. Education*, 6. С. 303-311. ISSN 1691-5887
  11. Lopatenko G., Vynogradov V., Yasko L., Chernenko G.. Improvement of coordination abilities of qualified athletes specializing in fencing. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2021;25(4):208-214. <https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0402>
  12. Latyshev M., Polianychko O., Lakhtadyr O. (2021) Age distribution of wrestlers participating in the world championships . *Acta Kinesiologica* (15). с. 138-143.
  13. Latyshev M., Shandrygos V., Tropin Y., Polianychko O., Deineko A., Lakhtadyr O., Mozoliuk O. Age distribution of wrestlers participating in the world championships. *Acta Kinesiologica*. 2021. №15. P. 138-143
  14. Oliinyk, I., Doroshenko, E., Melnyk, M., Sushko, R., Tyshchenko, V., & Shamardin, V. Modern Approaches to Analysis of Technical and Tactical Actions of Skilled Volleyball Players. *Teoriâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ*, 2021. №21(3), 235-243.

<https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.07>

15. Vynohradov V., Osypenko G., Ilyin V., Vynogradova O., Rusanova O. Effect of special exercises on blood biochemical indices of highly skilled male rowers during pre-start preparation. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, Vol. 21 (1), Art 31, pp. 236 - 242, January 2021 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 " JPES7 22, 2021) DOI:10.7752/jpes.2021.01031.
16. Tropin Yrui, Latyshev Mykola, Saienko Volodymyr, Holovach Inna, Rybak Leonid, Tolchieva Hanna. Improvement of the Technical and Tactical Preparation of Wrestlers with the Consideration of an Individual Combat Style. *Sport Mont*, 2021. № 2(19): Ahead of print. DOI 10.26773/smj.210604
17. KHOROSHUKHA MYKHAILO, IVASHCHENKO SERGII, PRYSIAZHNIUK STANISLAV, OLENIEV DMYTRO, BILETSKA VICTORIAA, TYMCHYK OLESIA, HARASHCHENKO LARYSA (2021) *Features of the integral (somatic, mental, spiritual) health of students (a case based on students from Kyiv universities)* *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)* (21). 2993 -3000. ISSN 2247 - 806X; 2247 – 8051.
18. Komotska O., Sushko, R., (2022). Modern approaches for the physical training of young female basketball players. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 22(2), 260-267. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.17>
19. Vynohradov, V., Lopatenko, H., Biletska, V., Trachuk, S., Semenenko, V., Kudria, M., Shemchuk, V., Napadij, A. (2022). Influence of taping on athletes' psychomotor possibilities in sprint. *Journal of human sport & Exercise*, 17. P. 446-456.

#### **У фахових виданнях:**

1. Biletska Viktoriia, Pryimakov Alexandr, Pryimakova Olga. Optimization of physical education curriculum for students with disabilities on the part of health. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фізична культура і спорт)*. 2018. (3К(97)). С. 9-12. ISSN 2311-2220.
2. Білецька В.В., Семененко В.П., Трачук С.В. Оцінка прояву ціннісно-смилового компоненту компетентності здоров'язбереження у студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2018. № (152). С. 32-35.

3. Данило Л.І. Аналіз наукового дискурсу проблеми «оздоровча діяльність». *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2018. (4(90)). С. 36-56.
4. Данило Л.І. Сутність сучасного фітнесу та фітнес-технологій. *Науковий вісник Льотної академії*. Серія: Педагогічні науки. 2018. (3). С. 345-350.
5. Данило Л.І. Феномен «інновації» та «інноваційної діяльності в освіті» як наукова проблема. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2018. (1). С. 59-66.
6. Дерєка Т.Г., Ляшенко В.М., Туманова В.М., Корж Є.М. Ценностно-смысловая сфера личности спортсменов: особенности формирования. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. (1). С. 18-21.
7. Євдокимова Л.Г. Лікарське, психологічне та педагогічне спостереження у процесі занять з фізичної підготовки або спортивних змагань. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету «Серія: Педагогічні науки»*. 2018. С. 22-25.
8. Кожанова О.С., Швець С.В., Зеленюк О.В., Гаврилова Н.Г. Особливості техніко-тактичної підготовки школярів старших класів засобом футболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. 15 (2(96)). С. 41-45.
9. Ляшенко В.М., Портна І.Л., Гаврилова Н.Г. Провідні механізми психологічного захисту у спортсменів різної статі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. (3). С. 65-68.
10. Виноградова О.О., Білецька В.В. Засоби відновлення працездатності після змагальних навантажень у циклічних видах легкої атлетики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). 2019. Вип. 7 (115) 19. С.27-32.
11. Дерєка Т.Г., Гацко О.В., Бистра І.І. Соціально-психологічна адаптація дітей



- молодшого шкільного віку засобами ігор. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. (2). С. 60-68.
12. Кожанова О.С., Гаврилова Н.Г., Цикоза Є.В. (2019). Особливості тактичної підготовки гімнасток, які виступають у групових вправах. *Слобожанський науково-спортивний вісник* (5(73)). С. 51-56. ISSN 1999-818X.
13. Лахтадир О.В., Бистра І.І., Євдокимова Л.Г. (2019) Розвиток комунікативної компетентності у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту: емпіричне дослідження. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 5 (19). С. 128-137. ISSN 2072-4772.
14. Antala B, Ivashchenko S, Lopatenko G. International federation of physical education and its impact to monitoring of quality physical education in the world. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2020;2(4):4-9.
15. Булатова М., Кучерявий О., Ярмолюк О. Технології дистанційного навчання в системі олімпійської освіти. *Наука в олімпійському спорті*. 2020; 1:4-21.
16. Виноградов В.Є., Білецька В.В., Швець С.В., Нагорний В. (2020) Повышение эффективности предсоревновательной подготовки в футболе на примере студенческой сборной *Спортивна наука та здоров'я людини* (1(3)). С. 15-27. ISSN 2664-2069
17. Кожанова О.С., Ляшенко В.М., Корж Є.М. (2020) Зв'язок індивідуально-психологічних особливостей спортсменів з результативністю змагальної діяльності. *Слобожанський науково-спортивний вісник* (1(75)). С. 81-85. ISSN 1999-818X
18. Коханська С. Модернізація батуту як фактор впливу на складність змагальних вправ. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2020;2(4):52-65.
19. Лахтадир О.В., Євдокимова Л.Г., Бистра І.І. (2020) Розвиток комунікативної компетентності у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту: емпіричне дослідження *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 5 (19). С. 128-137. ISSN 2072-4772
20. Лахтадир О.В., Євдокимова Л.Г., Іваненко Г.О., Коротя В.В., Кожанова О.С.

- (2020) Психологічна структура комунікативної компетентності майбутнього тренера *Спортивна наука та здоров'я людини* (1(3)). С. 59-70.
21. Лисенко О., Федорчук С., Колосова О., Виноградов В. (2020) Влияние вегетативной регуляции сердечного ритма на проявление физической работоспособности квалифицированных спортсменов. *Спортивна наука та здоров'я людини* (1(3)). С. 70-87. ISSN 2664-2069
22. Ляшенко В., Корж Є, Омельченко Т, Петрова Н. Порівняльна характеристика розвитку координаційних здібностей школярів 7-9 років та їхніх однолітків, які систематично займаються тхеквондо. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2020; 2(4):64-73
23. Ляшенко В., Гнутова Н.П., Гацко О. В., Петрова Н. В. Засоби підвищення фізичної та технічної підготовленості аматорів-волейболістів 18–21 років в учбово-тренувальному процесі. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020; 16:37-41.
24. Ляшенко В.М, Кожанова О.С., Корж Є.М. Зв'язок індивідуально-психологічних особливостей спортсменів з результативністю змагальної діяльності. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020;1(75):81-85.
25. Ляшенко В.М., Корж Є.М., Подлесная М. Н., Розпутній О.П. Визначення психологічного клімату та його складових у спортивній команді з волейболу. *Науковий часопис НПУ. ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фізична культура і спорт)*. 2020; 4(124):51-54.
26. Полянничко О.М., Єретик А.А., Гаврилова Н.Г., Бірючинська С.В., Данило Л.І., Літвінова К.Ю. (2020) Оздоровчий вплив системи "Стретчинг" на фізичний та психологічний стан жінок середнього віку. *Спортивна наука та здоров'я людини* (1(3)). С. 28-37. ISSN 2664-2069
27. Хорошуха М.Ф., Іващенко С.М., Присяжнюк С.І., Білецька В.В., Тимчик О.В., Омері І.Д. (2020) Экспресс-метод оценки соматического здоровья лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата по резервам биоэнергетики (проблема оценки здоровья спортсменов). *Спортивна наука та здоров'я людини*

(1(3)). С. 126-141. ISSN 2664-2069 (Online)

28. Білецька В.В., Семененко В.П., Завальнюк В.Л., Яременко О.М., Підпригора М.В., Смовж М.А. Оцінка прояву гносеологічного компоненту компетентності здоров'я збереження у студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 12(144) (2021). . 35-40.
29. Білецька, Вікторія Вікторівна та Семененко, В'ячеслав Петрович та Завальнюк, Вікторія Леонідівна (2021) Самооцінка фізичного розвитку студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. *Спортивна наука та здоров'я людини*. (2(6)). с. 87-98. ISSN 2664-2069
30. Виноградова О.О., Лопатенко Г.О., Білецька В.В. (2021) Стимуляція працездатності і відновлювальних реакцій в процесі змагальної діяльності спортсменів в академічному веслуванні. *Спортивна наука та здоров'я людини* (2(6)). с. 99-111. ISSN 2664-2069
31. Височіна Н., Сушко Р. Отбор в спортивных играх с учетом психологических характеристик спортсменов. *Наука в олимпийском спорте*. 2021. №1. С. 37-43.
32. Волощенко Ю.М. (2021) Соматичні рухи як концепт у сучасній парадигмі сфери фізичної культури і спорту . *Освітологічний дискурс*, 33 (2). с. 29-44. ISSN 2312-5829
33. Кожанова О.С., Цикоза Є.В., Гудим Г.П., Пітенко С.Л., Гаврилова Н.Г., Александрова О.О. (2021) Особливості корекції фігури жінок першого зрілого віку засобами шейпінгу з урахуванням типу статури . *Спортивна наука та здоров'я людини* (1(5)). С. 30-42. ISSN 2664-2069
34. Кожанова О.С., Пітенко С.Л. (2021) Особливості використання програми, спрямованої на підтримку здорового способу життя серед офісних співробітників. *Вісник Запорізького національного університету*. Фізичне виховання та спорт (1). с. 73-79. ISSN 2663-5925
35. Комоцька О., Сушко Р., Співак М. Сучасні тренерські підходи до організації навчально-тренувального процесу юних баскетболістів різних амплуа. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 2021. № 2(6). С. 121-131.

- 36.Латишев М.В. Взаимосвязь уровня проявления сенсомоторных реакций с показателями физической подготовленности у юных таеквондистов. *Єдиноборства*, 2021. №2(20). С. 93-104.
- 37.Лахтадир О. , Полянничко О., Коротя В., Совгіря Т., Єретик А. (2021) Рівні сформованості комунікативної компетентності майбутнього фахівця фізичної культури і спорту . *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. с. 62-67. ISSN 2311-2220
- 38.Ляшенко В., Зубко В. Особливості підвищення швидкісної витривалості у дітей середнього шкільного віку, які займаються плаванням. *Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова*. Серія 15: Наук.-пед. Проблеми фіз. Культури (фізична культура і спорт). К. 2021. № 4. С. 84-87.
- 39.Ляшенко В.М., Зубко В.В., ГнUTOва Н.П., Гацко О.В., Лахтадир О.В. (2021) Формування мотиваційно-вольових здібностей у студентів, які займаються плаванням, у процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* (1 (53)). pp. 49-56. ISSN 2220-7481
- 40.Пітенко С.Л., Кожанова О.С. Особливості використання програми, спрямованої на підтримку здорового способу життя серед офісних співробітників. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт* №1/2021 С. 73 – 79.
- 41.Полянничко, О. М., Лахтадир О. В., Єретик А. А., Коротя В.В., Совгіря, Т. (2021) Вплив мотивації футболістів аматорів на змагальну діяльність. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова* (8(139)). с. 70-75.
- 42.Рябинчук І., Сушко Р.О. Особливості дистанційного навчання майбутніх викладачів фізичного виховання в умовах пандемії коронавірусу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021;5(136): 98-102. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).23)
- 43.Семененко В.П., Білецька В.В., Завальнюк В.Л., Яременко О.М. Самооцінка фізичного розвитку студентської молоді в процесі формування індивідуальної

- фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. (5(136)). с. 102-107. ISSN 2311-2220
44. Старіков В.С., Головач І.І., Рибак Л.О., Бугайов М.Л. Вдосконалення технічної підготовленості спортсменів при переході у панкратіон з іншого виду спорту. *Єдиноборства*. 2021, №2(20), 83-92. DOI:10.15391/ed.2021-2.07
45. Шаповалов М., Сушко Р. Особливості організації дистанційного навчання як форми проведення уроків фізичної культури. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. ХДАФК, 2021. № 1(81). С. 42-46.
46. Шегімага В.Ф., Чорній І.В., Редькіна М.А. Особливості застосування сучасних інформаційно-комунікаційних технологій під час занять з фізичного виховання у ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*, 2021, том 15, 3К (131) 21, с. 338-341.
47. Ярошовець О., Сушко Р. Проблематика техніко-тактичної підготовки школярів у варіативному модулі «футбол». *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021;5(136): 152-155. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).37](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).37)
48. Бірючинська Світлана, Білецька Вікторія. Вплив стилів керівництва на мотивацію та задоволеність персоналу фітнес клубів. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2022. №2(8). С. 14-21.
49. Волощенко Ю.М. «Соматична рухова освіта». Сучасні методи дослідження: систематичний огляд. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2022. №2(8). С. 22-51
50. Єретик А.А., Полянничко О.М., Коротя В.В., Совгіря Т.М. Психологічні труднощі юних плавців на початковому етапі підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 6, 2022, С. 69 – 74
51. Іваненко Г.О., Білецька В.В. Шляхи впровадження олімпійської освіти в освітній процес студентської молоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. №3. С. 55-61

- 52.Іваненко Г.О., Літвінова К.Ю., Петрова Н.В., Гудим Г.П., Цикоза Є.В. Педагогічні технології впровадження олімпійської освіти в освітній процес студентів. *Спортивна наука та здоров'я людини*.2022.№2(8).С. 78-92
- 53.Іваненко, Г. О., Білецька, В. В., Петрова, Н. В., & Літвінова, К. Ю. Методологічні засади діяльності закладів вищої освіти України, щодо впровадження олімпійської освіти в освітній процес студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (7(152), 2022. С. 62-65.
- 54.Комоцька О., Сушко Р. Сучасні підходи до організації дитячо-юнацького баскетболу: закордонний досвід. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. ХДАФК, 2022. Прийнято до публікації у грудні.
- 55.Комоцька О.С., Сушко Р.О. Програмно-нормативні основи підготовки тренерів з баскетболу в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022;3(148): 67-73.
- 56.Коханська С., Лопатенко Г. Вплив компонентів оцінки на загальний результат спортсменів на всесвітніх змаганнях серед вікових груп зі стрибків на батуті. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2022;1(7):46-56. DOI:10.28925/2664-2069.2022.14
- 57.Латишев М.В., Малінкін В.А., Головач І.І., Корольов Б.А., Ляшенко О.Р. Вплив занять хортингом на рівень розвитку рухових якостей дітей 10-11 років. *Єдиноборства*. 2022. №1 (23). С. 19–30. DOI:10.15391/ed.2022-1.03 (фахове видання, публікація зі студентами)
- 58.Полянничко О. М., Єретик А. А., Кулаков Б.С., Рибак Л.О. Рівень психологічної готовності дзюдоїстів до змагань. *Єдиноборства*, 2022, (1). С. 31-41.
- 59.Стеценко Н.Ю., Сушко Р.О. Організаційні основи комунікації учасників навчально-тренувального процесу в художній гімнастиці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022;1(145): 106-110.

60. Хоміцька, В. М., Павлюк, І. С., Гацко, Є., Гнутова, Н. П., Гарнусова, В. В., & Гулігас, А. Г. (2022). Педагогічний підхід до навчання волейболу студентів з во на заняттях з фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (5(150)), 112-115.
61. Ясько Лілія, Сова Володимир. Становлення та розвиток тхеквондо в Україні. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2022. № 1(7). С 140-152.
62. Семененко В., Михальчук А., Трачук С., Білецька В. Факторний аналіз для виявлення лімітуючих складників фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку різних медичних груп. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022;2:82-87.
63. Бірючинська Світлана, Білецька Вікторія. Сучасні методи оцінки ефективності роботи персоналу фітнес клубів. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023. №1(9). С. 53-67.
64. Волощенко Юрій. Інтероцептивне усвідомлення: перевірка адаптації української версії анкети багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення серед студентів першого курсу Київського університету імені Бориса Грінченка. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023. №1(9). С. 68-90.
65. Хоміцька Валентина, Підлубний Віталій, Лашкул Дмитро, Зубко Валентина. Визначення прояву психологічного захисту та копінг поведінки у студентів 1-4 курсів. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023. №1(9). С. 163-173.
66. Шаповалов Микола, Сушко Руслана. Дистанційне навчання як причина професійного вигорання вчителів фізичної культури. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023. №1(9). С. 189-200.

#### **У наукометричних виданнях, окрім SCOPUS, WoS:**

1. Бистра І.І., Літвінова К.Ю. Розвиток координації у дітей молодшого шкільного віку на початковому етапі підготовки у секціях зі спортивної аеробіки. Молодий вчений. Педагогічні та психологічні науки. 2018. (4.3). С. 5-9.

2. Виноградов В.Є., Білецька В.В., Ясько Л.В. Засоби відновлення після тренувальної та змагальної діяльності в спортивній ходьбі. Науковий журнал «Молодий вчений». Педагогічні та психологічні науки (4.3). 2018. С. 15-19.
3. Виноградов В.Є., Клименко Г.В. Застосування індивідуально-групового методу організації занять з фізичного виховання студенток та психофізіологічна його оцінка. Науковий журнал «Молодий вчений». Педагогічні та психологічні науки (4.3). 2018. С. 37-40.
4. Єретик А.А., Портна І.Л. «Сумісний метод» розвитку силових якостей гімнастів. Молодий вчений. Педагогічні та психологічні науки. 2018. (4.3). С. 24-28.
5. Кожанова О.С., Соляник Т.В., Цикоза Є.В. Особливості підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту у Швейцарії. Молодий вчений. Педагогічні та психологічні науки. 2018. (4.3). С. 45-49
6. Лахтадир О.В., Гаврилова Н.Г., Євдокимова Л.Г. Аналіз рівня сформованості комунікативної компетентності у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Молодий вчений. Педагогічні та психологічні науки. 2018. (4.3). С. 50-54.
7. Лахтадир О.В., Гаврилова Н.Г., Соляник Т.В. Умови та чинники комунікативної діяльності майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. 2018. С. 106-109.
8. Ляшенко В.М., Туманова В.М., Корж Є.М. Дослідження особистісної тривожності студентів, що займаються футболом. Молодий вчений. Педагогічні та психологічні науки. 2018. (4). С. 89-92.
9. Швець С.В., Бірючинська С.В., Омельченко Т.Г. Фізичне виховання та спорт в системі вищої освіти в Англії. Молодий вчений. Педагогічні та психологічні науки. 2018. (4.3). С. 97-101.
10. Хорошуха М.Ф., Присяжнюк С.І., Білецька В.В., Комоцька О.С., Омельченко Т.Г. Обґрунтування доцільності використання експрес-методу кількісної оцінки рівня соматичного здоров'я юних спортсменів підліткового віку за резервами



біоенергетики. Спортивна наука та здоров'я людини. 2019. (1). С. 57-65.

11. Білецька В.В., Полянничко О.М., Літвінова К.Ю., Бірючинська С.В., Данило Л.І. Оцінка відповідності суб'єктивної самооцінки рівня здоров'я фактичному рівню фізичного здоров'я обстежених юнаків та дівчат. Спортивна наука та здоров'я людини (2). 2019. – С. 2-9.
12. Radchenko L, Ivanenko H, Krol I, Biletska V, Yasko L, Kozhanova O, et al. Interactive technologies during implementation of the Olympic education into the student educational process. *Pedagogy and Psychology of Sport*. 2021;7(1):135-46.
13. Волощенко Н., Полянничко О. (2021) Рівень тривожності футболістів та його вплив на змагальну діяльність у міні-футболі Міжнародний науковий журнал «Грааль науки» (2-3). с. 591-592. ISSN ISBN 978-1-63848-596-4
14. Волощенко Ю.М. (2021) Соматичне виховання: оцінка "інтероцептивного усвідомлення" *Grail of Science* (7). с. 297-299. ISSN 2710-3056
15. Волощенко Ю.М. (2021). Соматичні рухи як концепт у сучасній парадигмі сфери фізичної культури і спорту. *Освітологічний дискурс*, 33 (2). с. 29-44. ISSN 2312-5829
16. Волощенко Ю.М., Полянничко О.М. (2021) Соматичне виховання: огляд зарубіжного досвіду. *Grail of Science* (2-3). с. 593-595. ISSN 2710-3056
17. Ляшенко В. М., Зубко В.В., Гнутова Н. П., Гацко О. В., Лахтадир О.В. Формування мотиваційно-вольових здібностей у студентів, які займаються плаванням у процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. №1 (53). С. 49-56.

### **Монографії:**

1. Кожанова О.С., Нестерова Т.В. Відбір спортсменок у команди з групових вправ художньої гімнастики : монографія ОК. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2018. 152 с.
2. Виноградов В.Е., Билецкая В.В. Краткий обзор современных специальных средств стимуляции восстановительных реакций организма при утомления: *Collective monograph. Challenges of physical education, sports and rehabilitation:*

experience of EU countries and implementation in the practice of Ukraine. Riga : Izdevniecība “Baltija Publishing”, 2019. P.1-19.

3. Полянничко О.М. (2019) Проблема пізнання психіки у різноманітних теоретичних підходах і наукових школах. Колективна (три і більше авторів). Психодинамічна парадигма. Наукова школа академіка НАПН України Тамари Яценко: монографія. Інновація, Дніпро.
4. Liashenko V, Pavliuk I. Self-confidence as a component of psychological health of personality. The psychological health of the personality and society: the challenges of today. Monograph. Eds. Małgorzata Turbiarz & Hanna Varina. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; P. 115-118;
5. Круцевич Т., Андреева О., Благій О., Погасій Л., Головач І. Умови реалізації програми позакласних занять з використанням засобів екологічного туризму. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму. Колективна монографія за ред. Н. Пангелової. Переяслав, 2020. С. 157-167.
6. Полянничко О. М., Лахтадир, О. В. (2021) Психологічна підготовка спортсменів екстремальних видів велоспорту BMX Колективна (три і більше авторів). Theoretical-methodological and scientific aspects of physical education : Collective monograph. Cuiavian University in Wloclawek, Republic of Poland.
7. Полянничко О.М., Кулаков Б.С. (2022) Особливості впливу психологічних стресорів на спортсменів які займаються різними видами єдиноборств Колективна монографія. Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o, Czech Republic. 311-320.

### **Посібники:**

1. Білецька В.В. Варіативний модуль «Аеробіка». Фізична культура в школі: навчальна програма для 5-9 класів загальноосвітніх навч. закладів. К.: Літера ЛТД, 2018. 362 с.(З грифом МОН України, наказ № 1407 від 23.10.2017)
2. Совенко С.П., Андрущенко Ю.М., Соломін А.В., Виноградов В.Є. Спортивна ходьба: навч. Посібник. Київ: НВФ «Славутич-Дельфін», 2018. 144 с.

3. Кожанова О.С. (2020) Гімнастика і методика її викладання Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, Київ.
4. Ляшенко В.М. Гігієна фізичного виховання: навчально-методичний посібник. К.: Київ. Ун-т ім. Б. Грінченка, 2021. 108 с.
5. Головач І.І. Оздоровчий туризм: навч.-метод. посіб. для проведення практичних і самостійних робіт для студ. закл. вищ. освіти / Інна Іванівна Головач. – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2022. – 182 с.
6. Білецька В.В. Варіативний модуль «Аеробіка». Фізична культура в школі: навчальна програма для закладів загальної середньої освіти, 6-9 класи. (З грифом МОН України, наказ № 698 від 03.08.2022).  
<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-6-9.pdf>

#### **Матеріали конференцій:**

1. Виноградов В.Є., Швець С.В., Білецька В.В., Полянничко О.М. Психологічна сумісність гравців футбольної команди з урахуванням ігрових амплуа. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. 2018. С. 56-58.
2. Євдокимова Л.Г. Лікарське та психолого-педагогічне спостереження в процесі спортивних змагань чи занять з фізичної підготовки. Здоров'я людини в сучасному культурно-освітньому просторі: матеріали I Всеукраїнської заочної науково-практичної інтернет-конференції. 2018. С. 113-114.
3. Євдокимова Л.Г. Психолого-педагогічні особливості прояви уваги на заняттях із фізичної підготовки. Здоров'я людини в сучасному культурно-освітньому просторі: матеріали I Всеукраїнської заочної науково-практичної інтернет-конференції. 2018. С. 7-11.
4. Євдокимова Л.Г. Уважність як основна психолого-педагогічна складова досягнення успіху на заняттях із фізичної підготовки. Спортивна наука: збірник наукових праць. 2018. С. 6-11.
5. Зеленюк О.В., Чекмарьова В.В., Цикоза Є.В., Бірючинська С.В.

Немедикаментозна профілактика серцево-судинних захворювань студентів Київського університету імені Бориса Грінченка на засадах впровадження здоров'язбережувальної поведінки. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. 2018. С. 85-88.

6. Іваненко Г.О. Олімпійська освіта в роботі освітніх закладів галузі "Фізична культура і спорт". Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді. 2018. (4). С. 44-49.
7. Клименко Г.В., Євдокимова Л.Г., Тупиця Ю.І. Оцінка функціонального стану дихальної системи у студенток першого курсу. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. 2018. С. 93-95.
8. Кожанова О.С., Данило Л.І., Літвінова К.Ю., Корх-Черба О.В. Дослідження рівня розвитку абсолютної сили у студентів різних спеціальностей. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. 2018. С. 96-99.
9. Лахтадир О.В., Гаврилова Н.Г., Соляник Т.В. Умови та чинники комунікативної діяльності майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. 2018. С. 106-109.
10. Туманова В.М., Бистра І.І., Корж Є.М. Оцінка адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи студентів першого курсу. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. 2018. С. 164-167.
11. Voloshchenko Yurii. A Somatic Approach to Teaching Students of Special Medical Groups of the Borys Grinchenko Kyiv University. Sport and innovation international conference: тези доповідей III Міжнародної конференції, 2-3 october 2019. Budapest. P. 80-81.
12. Іваненко Г.О. Заходи з впровадження олімпійської освіти в підготовці фахівців спеціальності 017 "Фізична культура і спорт". Тези доповідей XII Міжнародної

конференції молодих вчених "Молодь та олімпійський рух". 2019. С. 56-57.

13. Павлик, А. И. Аппаратурное обеспечение тестирования в естественных условиях деятельности элитных спортсменов для количественной оценки уровня функциональной подготовленности в видах спорта на выносливость/ А. И. Павлик, В. Е. Виноградов //Proceedings of the X International Scientific and Practical Conference. International Trends in Science and Technology Vol.2, February 28, 2019. - Warsaw, Poland. Physical Education and Sport. P. 40-46.
14. Виноградов В., Лисенко О. Сучасна технологія оптимізації функціонального стану кваліфікованих спортсменів // Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 18 квітня 2019 р.) / ред. О.А. Шинкарук. – К.: НУФВСУ, 2019. – 285 с. С. 218-219.
15. Білецька В., Семененко В., Завальнюк В. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ. «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань): зб. тез доп. IX Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. Київ; 10 грудня 2021. С. 16-19.
16. Білецька В.В., Семененко В.П., Завальнюк В.Л. (2021) *Формування індивідуальної фізичної культури студентської молоді* Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: матеріали III Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 12-13 травня, 2021 р., Київ / Київ. ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк (3). с. 103-105.
17. Бірючинська С. АТЕСТАЦІЯ ПЕРСОНАЛЬНИХ ТРЕНЕРІВ ФІТНЕС-КЛУБУ, ЯК ІНСТРУМЕНТ УПРАВЛІННЯ ДЛЯ НАДАННЯ ЯКІСНОЇ ПОСЛУГИ. «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань): зб. тез доп. IX Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. Київ; 10 грудня 2021. С. 19-21.
18. Виноградова О. Формування системного підходу до реалізації змагальної діяльності спортсменів у академічному веслуванні. Фізичне виховання, спорт та

здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ. К.: Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 183-187.

19. Волощенко Ю. (2021) «Інтероцептивне усвідомлення» і «якість життя». Чи є між ними зв'язок? Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ. с. 290-294.
20. Волощенко Ю. (2021) Сучасні методи дослідження в галузі соматичного виховання. 3rd International Scientific and Practical Online Conference Health, physical education and sport: perspectives and best practices. с. 134-136.
21. Головач І., Співак М., Щербина П. Використання засобів водного туризму (веслування на байдарках і каное) для підготовчої медичної групи учнів середнього шкільного віку. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ. К.: Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 34-37.
22. Головач І., Фесенко Х. Особливості функціонування туристичної дестинації в Україні на прикладі Асканія-Нова. Матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конференції «Modern directions of scientific research development», Чикаго (США), 22 -24 грудня, 2021 року. С.354 -360.
23. Головач І., Щербина П. Використання засобів водного туризму (веслування на байдарках і каное) для розвитку рухових якостей підготовчої медичної групи учнів середнього шкільного віку. Матеріали V Міжнар. наук.-практ. конференції «Innovations and prospects of world science», Ванкувер (Канада), 29-31 грудня, 2021 року. С. 434-438.
24. Гудим А.П, Цикоза Є.В, Швець С.В. (2021) Психолого-педагогічні засади формування професійної майстерності фахівців з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: матеріали III Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. С. 43-47. ISSN 10.28925/2664-2069.2021.1

- 25.Дюжева Є.В., Латишев М.В. Особливості харчування студентів. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукр. електронної конференції «COLOR OF SCIENCE». (Вінниця, 29 січня 2021 р.). С. 48-50.
- 26.Іваненко Г.О. Використання інтерактивних технологій навчання при впровадженні питань з олімпійської освіти в освітній процес студентів (на прикладі Київського Університету імені Бориса Грінченка). Матеріали III Міжнародної науково-практичної онлайн конференції "Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики". 2021 р. К., 2021.С. 58-60.
- 27.Іваненко Г.О. Структурно-функціональна модуль інтеграції олімпійської освіти в освітній процес студентської молоді. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених, 19 травня 2021 р. К., 2021. С.62-64.
- 28.Іскра У., Орлик Д., Гацко О. Психологічні детермінанти успішності навчання фахівців фізичного виховання у закладах вищої освіти. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: матеріали III Міжнар. наук.-практ. онлайн-конференції. 12-13 травня, 2021 р. К.: Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 38-43.
- 29.Каюн О., Літвінова К. Особливості соматичного навчання студентів. «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань): зб. тез доп. IX Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. Київ; 10 грудня 2021. С. 311-315.
- 30.Каюн О. Особливості соматичного навчання людей різного віку. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: матеріали III Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 12-13 травня, 2021 р., Київ. Київ. ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолук. К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С.136-138.
- 31.Киричок Ю. Спрямованість тренувального процесу в футболі на різних етапах багаторічної підготовки. «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань): зб. тез доп. IX Всеукр.

наук.-практ. онлайн-конф. Київ; 10 грудня 2021. С. 206-210.

32. Киричок Ю. Формування психологічних якостей у навчально-тренувальному та змагальному процесі футболістів як фактору впливу на ефективність їх підготовки. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: матеріали III Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 12-13 травня, 2021 р., Київ. Київ. ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С.76-78.
33. Кожанова О.С., Александрова О.О., Петрова Н.В. Теоретико-методичні передумови підвищення спеціальної рухової підготовки гімнасток вправами зі стрічкою в художній гімнастиці. «Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики»: зб. тез доп. III Міжн. наук.-практ. онлайн-конф. Київ; 12-13 травня 2021. С. 90 – 95.
34. Кожанова О.С., Гаврилова Н.Г., Цикоза Є.В. Особливості корекції фігури жінок першого зрілого віку з використанням силових вправ у тренажерному залі в оздоровчому фітнесі. «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань): зб. тез доп. IX Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. Київ; 10 грудня 2021. С. 85 – 89.
35. Комоцька О. Характеристика структури та змісту підготовки тренерів з баскетболу в Україні. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали IX Всеукр. наук.-практ. онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ. К.: Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 210-213.
36. Корж Є.М., Зубко В.В. (2021) Психоемоційний стан студентів ЗВО у період екзаменаційної сесії. Збірник наукових праць IV Всеукраїнської інтернет - конференції "Color of science". С. 358-360.
37. Корж Є.М., Омельченко Т.Г. (2021) оцінка конфліктної поведінки у спортсменок-волейболісток в тренувальній діяльності. Матеріали міжн. конф. «Спорт, здоров'я, фітнес» С. 258-262. ISSN 978-5-7513-3097-2
38. Кулаков Богдан, Коротя Володимир, Совгіря Тетяна. Стрес і стресостійкість спортсменів. «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми,



- перспективи» (у циклі Анохінських читань): зб. тез доп. ІХ Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. Київ; 10 грудня 2021. С. 216-219.
39. Лахтадир Олена, Євдокимова Лілія, Чорній Ілона. Роль фізичного виховання у формуванні культури здоров'я студентів. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: матеріали ІІІ Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 12-13 травня, 2021 р., Київ. Київ. ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С.115-118.
40. Лахтадир Олена, Чорній Ілона, Євдокимова Лілія. Комунікативна компетентність особистості. «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань): зб. тез доп. ІХ Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. Київ; 10 грудня 2021. С. 93-96.
41. Лукьянчук Антоніна, Єретик Анатолій, Демченко Тетяна. Особливості психологічної готовності плавців до тренувань на початковому етапі підготовки. «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань): зб. тез доп. ІХ Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. Київ; 10 грудня 2021. С. 222-225.
42. Ляшенко В. М., Розпутній О. П. Оцінка антропометричних показників жінок зрілого віку для корекції ваги засобами фізичного виховання. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали ІV Всеукр. електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», (Вінниця, 29 січня 2021 р.). Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2021. С.322-325.
43. Ляшенко В., Гнутова Н., Корж Є. Здоровий спосіб життя і його вплив на фізичне і психічне здоров'я людини. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: матеріали ІІІ Міжнар. наук.-практ. онлайн-конференції. 12-13 травня, 2021 р. К.: Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 108-110.
44. Ляшенко В.М. Психологічні аспекти командної згуртованості у студентів-волейболістів. VII Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференція «Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення», 27-28 травня 2021

року.

- 45.Ляшенко В.М., Павлюк І.С. Вплив занять спортом на формування здорового способу життя студентів НУХТ Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини. Збірник наукових праць. Харків, 2021. Випуск2. С.220-222.
- 46.Малінкін В., Латишев М. Порівняльна характеристика фізичної підготовленості хортингістів і школярів віком 10–11 років. Неолімпійський спорт: історія, проблеми управління та система підготовки спортсменів: збірник наукових праць та матеріалів VII Всеукр. студентської наук.-метод. Конференції в режимі онлайн (Дніпро, 2 квітня 2021 р.). С. 177-181.
- 47.Мирончук Ганна, Поляничко Олена, Романюк Максим. Техніко-тактична підготовка кваліфікованих футболісток. «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань): зб. тез доп. ІХ Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. Київ; 10 грудня 2021. С. 231-234.
- 48.Омельченко Тетяна, Корж Євген, Розпутній Олександр. Дослідження типів темпераменту студентів, які займаються ігровими видами спорту. «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань): зб. тез доп. ІХ Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. Київ; 10 грудня 2021. С. 250-259.
- 49.Петрова Наталя, Александрова Ольга, Гудим Ганна.(2021) Особливості розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. С. 259-263. УДК: 796+61]:378(082) DOI: 10.28925/2021.12373conf
- 50.Пітенко С.Л., Кожанова О.С. Значимість корпоративних програм підтримки здорового способу життя серед офісних співробітників. «Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики» : зб. тез доп. ІІІ Міжн. наук.-практ. онлайн-конф. Київ; 12-13 травня 2021. С. 110 – 113
- 51.Пітенко С.Л., Кожанова О.С. Особливості застосування функціональних петель для підвищення працездатності м'язів–стабілізаторів кору в оздоровчому

- фітнесі. «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань): зб. тез доп. ІХ Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. Київ; 10 грудня 2021. С. 135 – 138.
52. Полянничко О. М., Єланська Д.В. (2021) Психологічні чинники професійного вигорання фітнес-тренерів. Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості. с. 236-239.
53. Полянничко О. М., Бублик Ю. (2021) Етичні цінності майбутніх тренерів. Європейські цінності в Українській освіті: виклики та перспективи. с. 112-113.
54. Полянничко, Олена Миколаївна та Єретик, Анатолій Анатолійович та Лахтадир, Олена Володимирівна та Коротя, Володимир та Совгіря, Тетяна (2021). Сучасний стан проблеми фахової підготовки майбутніх фітнес-тренерів в Україні. Інтеграція науки та практики як механізм ефективного розвитку суспільства.. с. 172-174. ISSN 978-966-992-412-4
55. Полянничко, Олена Миколаївна та Коротя, Володимир та Совгіря, Тетяна (2021). Психологічна готовність спортсменів у велоспорті BMX. The VII International Science Conference «Science and practice, problems and innovations». с. 186-188. ISSN 978-1-63732-138-6
56. Полянничко, Олена Миколаївна та Совгіря, Тетяна (2021). Збереження психічного здоров'я: психодинамічна парадигма. Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень. с. 105-110.
57. Стретович О.М., Латишев М.В., Петрова Н.В. Сучасний стан режиму сну студентської молоді. Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини: II науково-практичної internet-конференції з міжнародною участю присвяченої пам'яті професора О.В. Пешкової (22-23 квітня 2021 року, м. Харків). С. 167-169.
58. Сушко Р., Височіна Н. Комплексний відбір у спортивних іграх з урахуванням психологічних характеристик гравців. III Міжнар. наук.-практ. онлайн-конференція «Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики», 2021. С. 64-66.

- 59.Сушко Р., Зенченко В. Сучасні підходи до викладання волейболу на уроках фізичної культури. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIV Міжнар. конференції молодих вчених, 19 травня 2021 року. С. 246-247.
- 60.Сушко Р., Комоцька О. Характеристика проблемних питань тренерської роботи в сучасному спорті. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези V Міжнар. наук.-практ. конференції. Київ, 25 листопада 2021 р. Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ : НУОУ. С. 29-31.
- 61.Ткаченко Альона, Літвінова Ксенія. Характеристика рухової активності студентської молоді. «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань): зб. тез доп. ІХ Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. Київ; 10 грудня 2021. С. 146-148.
- 62.Хоміцька В., Гнутова Н., Гацко О. Фізичне виховання як фактор підвищення психологічного здоров'я особистості. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ. К.: Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 157-160.
- 63.Храмцова В., Латишев М. Рухова активність студентів. Фізична культура і спорт: досвід та перспективи: матер. 3-ої Міжнар. наук.-практ. конференції (8-9 квітня 2021 р., м. Чернівці). С. 135-136.
- 64.Шаповалов М., Сушко Р. Дистанційне навчання як форма проведення уроків фізичної культури Theoretical and scientific bases of development of scientific thought. V Міжнар. наукова конференція, Рим (Італія), 16-19 лютого, 2021 року. С. 438-440.
- 65.Швець Сергій, Антоненко Олександр. Побудова програм мікроциклів юних футболістів 18-19 років в спеціально-підготовчому періоді. «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань): зб. тез доп. ІХ Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. Київ; 10 грудня 2021.

С. 277-280.

66. Ясько Л., Буряк О. Характеристика показників властивостей уваги та короткочасної зорової пам'яті студентів різних спеціальностей з урахуванням їх занять фізичним вихованням. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: матеріали III Міжнар. наук.-практ. онлайн-конференції. 12-13 травня, 2021 р. К.: Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 113-115.
67. Ясько Л., Гармаш Н. Вплив занять настільним тенісом на властивості уваги школярів середніх класів. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали IX Всеукр. наук.-практ. онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ. К.: Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 169-172.
68. Ясько Л., Сова В. Розвиток тхеквондо в Україні. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали IX Всеукр. наук.-практ. онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ. К.: Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 172-175.
69. Sova V.M. Accounting of Psycho-Physiological Players of Young Taekwondo Players In The Process Of Their Technical and Tactical Training. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції / За заг.ред. Огністого А.В., Огністої К.М. Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2022. С.28-31.
70. Іваненко Г.О. Вплив олімпійської освіти на розвиток особистих якостей студентської молоді України. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XV Міжнародної конференції молодих вчених, жовтень-листопад 2022 р. К., 2022. С.30-32
71. Пітенко С.Л., Кожанова О.С. Особливості викладання дитячого фітнесу в школі в сучасних умовах. «Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді» друга всеукраїнська наукова конференція з міжнародною участю. Тернопіль; 27-28 жовтня 2022. С. 147 – 151.
72. Сушко Р.О. Узагальнення проблемних питань підготовки фахівців фізичної культури і спорту. Scientific and pedagogical internship «Ways of improving the

quality of physical education and sports in modern conditions»: Internship proceedings, August 29 – October 9, 2022. Wloclawek 2022. P. 25-28.

## Додаток 1 Впровадження результатів дослідження

Середньої загальноосвітньої школи I – III ступенів № 11 м. Києва  
 Вул. Алматыська, 113, м. Київ, 02092 тел. 0633196885  
 E-mail: school.1936@ukr.net Код ЄДРПОУ 22874857

*До документа 2023 № 48*

ДОВІДКА  
 ПРО ВПРОВАДЖЕННЯ  
 РЕЗУЛЬТАТІВ ВИКОНАННЯ НАУКОВОЇ ТЕМИ КАФЕДРИ СПОРТУ ТА  
 ФІТНЕСУ ТА КАФЕДРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ  
 СПОРТУ ФАКУЛЬТЕТУ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
 КИЇВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРИЧЕНКА  
 «ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-  
 ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ  
 ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ»  
 (Державний реєстраційний номер: 0118U001229)

Протягом 2021-2023 р.р. на базі середньої загальноосвітньої школи I-III ступенів № 11 м. Києва співробітниками кафедри спорту та фітнесу та кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського Університету імені Бориса Грінченка для вчителів фізичної культури організовано та проведено методичні семінари на тему: «Особливості використання фітнес-технологій у фізичному вихованні школярів різного віку». В рамках наукового дослідження проведено опитування школярів та вчителів фізичної культури з метою виявлення мотивації учнів молодших, середніх та старших класів до виконання фізичних вправ різної спрямованості. Проаналізовано причини зниження мотивації учнів до відвідування уроків фізичної культури та, з метою заохочення школярів до рухової активності, впроваджено сучасні підходи та комплекси фізичних вправ aerobic та швидко-силової спрямованості в уроки фізичної культури.

В результаті впровадження практичних розробок кафедри спорту та фітнесу та кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського Університету імені Бориса Грінченка в рамках виконання наукової теми «Теоретико-практичні засади використання фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті» встановлено підвищення мотивації школярів до відвідувань уроків фізичної культури.

Директор школи

Оксана САДОВСЬКА



Україна

Управління освіти, молоді та спорту

СВЯТОШИНСЬКОЇ РАЙОННОЇ В МІСТІ КИЄВІ

ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

**Дитячо-юнацька спортивна школа №26 міста Києва**

Пр-т Леся Курбаса, 10 д, м. Київ, 03162, тел. 096 199 22 22  
E-mail: [duss26@ukr.net](mailto:duss26@ukr.net) Код ЄДРПОУ 34732294

«18» травня 2020 року №18/05-2020

ДОВІДКА

про впровадження

результатів виконання наукової теми кафедри спорту та фітнесу та кафедри  
фізичного виховання і педагогіки спорту

Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Київського університету імені Бориса Грінченка

**«ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-  
ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ  
ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ»**

(Державний реєстраційний номер: 0118U001229)

18 травня 2020 року на базі ДЮСШ 26 м. Києва для тренерів відділень «футбол», «теніс настільний» та «таеквондо ІТФ» був проведений методичний семінар-практикум на тему: «Використання засобів фітнесу для розвитку рухових якостей юних спортсменів». Семінар-практикум проводили Білецька Вікторія, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри спорту і фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка та Літвінова Ксенія, керівник фітнес-студії «Фактура», старший викладач кафедри спорту і фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка.

Директор ДЮСШ 26



Ю.М. Ясько





УКРАЇНА

УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ СВЯТОШИНСЬКОЇ РАЙОННОЇ  
В МІСТІ КИЄВІ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
**ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКА СПОРТИВНА ШКОЛА № 17 МІСТА КИЄВА**  
вул. Симиренка, 5б, м. Київ, 03134, тел.:(044) 402-27-63  
e-mail: 22876046@ukr.net, код ЄДРПОУ: 22876046

№ 158 від 23.09.21

### ДОВІДКА

про впровадження  
результатів виконання наукової теми кафедри спорту та фітнесу та кафедри  
фізичного виховання і педагогіки спорту  
Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Київського університету імені Бориса Грінченка  
**«ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-  
ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ  
ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ»**  
(Державний реєстраційний номер: 0118U001229)

20-23 вересня 2021 року на базі ДЮСШ 17 м. Києва для тренерів відділень «футбол», «гандбол», «теніс великий», «легка атлетика», «тхеквондо ВТ», було проведено методичні семінари та тренінги на тему: «Використання фітнес-технологій у підготовці юних спортсменів». Заняття проводили співробітники Київського університету імені Бориса Грінченка: Бірючинська Світлана Віталіївна, ст. викладач кафедри спорту та фітнесу, Співак Марина Леонідівна, ст. викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту, Гацко Олена Володимирівна, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту.

Практичні розробки кафедр мають практичне значення та відповідають сучасним вимогам спортивної підготовки. Запропоновані комплекси вправ та методичні підходи розвитку рухових якостей з використанням фітнес технологій впроваджено в тренувальні заняття юних спортсменів на етапах попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки.

Директор ДЮСШ 17



А.І. Мітюк



УКРАЇНА

## Школа І-ІІІ ступенів № 231 Оболонського району м. Києва

вул. Богатирська, 2-В, м. Київ, 04212, тел./факс (044) 413-44-87  
e-mail: obolon\_231@i.ua Код ЄДРПОУ 22877933

від 22 березня 2023 року№ 09-16/29

## Довідка

про впровадження результатів виконання наукової теми  
кафедри спорту та фітнесу та кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту  
факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Київського університету імені Бориса Грінченка  
«Теоретико-практичні засади використання фітнес-технологій  
у фізичному вихованні і спорті»  
(Державний реєстраційний номер: 0118U001229)

Протягом 2020-2021 н.р. на базі Школи І-ІІІ ступенів № 231 Оболонського району м. Києва Ярошовцем О.І. проведено наукове дослідження згідно з науковою темою «Теоретико-практичні засади використання фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті» (виконавці кафедра спорту та фітнесу та кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка).

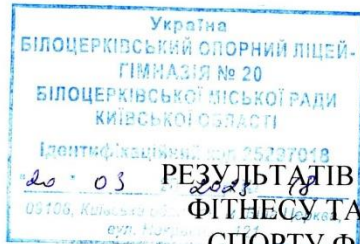
У ході дослідження проведено анкетування учасників освітнього процесу, на підставі якого з'ясовано проблемні питання техніко-тактичної підготовки школярів під час організації і проведення уроків фізичної культури засобами футболу; виявлено особливості мотивації учнів до уроків фізичної культури; розроблено та запропоновано новітні підходи до процесу техніко-тактичної підготовки школярів у варіативному модулі «Футбол» з використанням сучасних фітнес-технологій.

Запропоновані підходи відповідають сучасним вимогам щодо фізичного виховання школярів та ефективно використовуються вчителями Школи І-ІІІ ступенів № 231 Оболонського району м. Києва на уроках фізичної культури при викладанні варіативного модуля «футбол».

В.о. директора



Євген КУНАХ



**ДОВІДКА  
ПРО ВПРОВАДЖЕННЯ  
РЕЗУЛЬТАТІВ ВИКОНАННЯ НАУКОВОЇ ТЕМИ КАФЕДРИ СПОРТУ ТА  
ФІТНЕСУ ТА КАФЕДРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ  
СПОРТУ ФАКУЛЬТЕТУ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І  
СПОРТУ КИЇВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
«ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-  
ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ  
ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ»**

(Державний реєстраційний номер: 0118U001229)

Протягом 2021/2022 р.р. на базі Білоцерківського опорного ліцею-гімназії Білоцерківської міської ради Київської області було проведено науковий експеримент, в рамках наукової теми кафедри спорту та фітнесу та кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка: «Теоретико-практичні засади використання фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті». Експериментальне дослідження проведено учасниками наукової теми: професором кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту, доктором наук з фізичного виховання і спорту, професором Сушко Р.О. та студентом кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Шаповаловим М.

В ході дослідження проведено опитування вчителів фізичної культури та учнів з метою виявлення проблем освітнього процесу в умовах дистанційного навчання. На підставі результатів проведених опитувань запропоновано практичні рекомендації для підвищення якості викладання уроків фізичної культури у дистанційному форматі. Надані пропозиції спрямовані на мотиваційні заохочення школярів до виконання фізичних вправ та вміщують застосування комплексів гімнастичних вправ з урахуванням гендерного підходу, впровадження інноваційних засобів фітнес-технологій та використання змагального методу під час уроків в онлайн-режимі.

Розроблені в ході дослідження практичні рекомендації впроваджено в практику викладання уроків фізичної культури Білоцерківського опорного ліцею-гімназії №20, та їх використання позитивно впливає на мотивацію школярів закладу до виконання фізичних вправ.

Директор ліцею



Ольга БОРИСЮК

ДОВІДКА  
ПРО ВПРОВАДЖЕННЯ  
РЕЗУЛЬТАТІВ ВИКОНАННЯ НАУКОВОЇ ТЕМИ КАФЕДРИ СПОРТУ ТА  
ФІТНЕСУ ТА КАФЕДРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ  
СПОРТУ ФАКУЛЬТЕТУ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І  
СПОРТУ КИЇВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
«ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-  
ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ  
ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ»  
(Державний реєстраційний номер: 0118U001229)

Протягом 2021-2022 р.р. на базі середньої загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 62 м. Києва, Гладишевим А.Р. було проведено науковий експеримент, який реалізовувався на уроках фізичної культури з залученням учнів середніх класів з використанням практичних розробок кафедри спорту та фітнесу та кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка. Під час дослідження було впроваджено комплекси фізичних вправ для підвищення ефективності розвитку фізичних якостей в процесі вивчення варіативного модулю «Легка атлетика». В ході проведеного експерименту виявлено позитивний вплив впроваджених комплексів та методичних підходів на розвиток швидкісних, силових якостей і витривалості учнів.

Впроваджені розробки в рамках дослідження «Теоретико-практичні засади використання фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті» відповідають сучасним вимогам та мають практичне значення для фізичного виховання школярів.

Директор школи



Бумагіна О.А.



**ВІННГОРОДСЬКА МІСЬКА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКА СПОРТИВНА  
ШКОЛА З ВОДНИХ ВИДІВ СПОРТУ**

вул. Спердичів 1, м. Вінгород, Вінницької області, Київська область, 07301

17.09.2023 № 13

**ДОВІДКА**

про впровадження результатів виконання наукової теми кафедри спорту та фітнесу та кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту  
Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Київського університету імені Бориса Грінченка  
**«ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-  
ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ»**  
(Державний реєстраційний номер: 0118U001229)

Протягом 2019-2020 р.р. на базі ВМ ДЮСШ з водних видів спорту Олександром Тимошенком проведено наукове дослідження згідно наукової теми «Теоретико-практичні засади використання фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті» (виконавши кафедра спорту та фітнесу та кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка).

В ході дослідження визначено особливості фізичної підготовки спортсменів групи початкової підготовки у академічному веслуванні. Визначено структуру та зміст тренувань веслярів групи початкової підготовки з метою розвитку рухових якостей, здійснено оцінку ефективності спортивної підготовки веслярів-початківців та обґрунтовано напрями вдосконалення фізичної підготовки веслярів-початківців.

Впроваджені розробки в рамках дослідження «Теоретико-практичні засади використання фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті» відповідають сучасним вимогам та мають практичне значення для спортивної підготовки веслярів-початківців.

З повагою  
Директор ВМ ДЮСШ

**Г. П. Борзнік**

Україна,  
ТОВ «Футбольний клуб  
«ОБОЛОНЬ»  
04214, м. Київ, вул. Північна, 26  
Тел./факс: (044) 414-23-96  
e-mail: info@fcbrovar.obolon.ua  
www.fcobolon.ua



Ukraine  
LLC «Football Club  
«OBOLON»  
26, Pivnichna str., Kyiv, 04214, Ukraine  
Tel./fax: (044) 414-23-96  
e-mail: info@fcbrovar.obolon.ua  
www.fcobolon.ua

Код ЄДРПОУ: 38398870, р/р №UA53380805000000026008427898 в Оболонському районному відділенні ПАТ "Райффайзен Банк Аваль" МФО 380 805

ІПН 383988726540, свідоцтво про реєстрацію платника ПДВ №200114972

## ДОВІДКА

про впровадження результатів виконання наукової теми кафедри спорту та фітнесу та кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту  
Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Київського університету імені Бориса Грінченка  
«ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ»  
(Державний реєстраційний номер: 0118U001229)

Протягом 2021 року на базі футбольного клубу «Оболонь» Ярмійчук Яною проведено наукове дослідження згідно наукової теми «Теоретико-практичні засади використання фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті» (виконавці кафедра спорту та фітнесу та кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка).

В ході дослідження визначено особливості психологічної підготовки футболістів. Здійснено аналіз характеру взаємовідносин в команді, виявлено проблемні моменти, які обумовлюють психологічний мікроклімат в команді, розроблено психолого-корекційний тренінг для покращення психологічного клімату у футбольній команді та визначено ефективність його застосування.

**Впроваджені розробки в рамках дослідження «Теоретико-практичні засади використання фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті» відповідають сучасним вимогам та мають практичне значення для спортивної підготовки футболістів.**

Директор



Олександр РІЗНИЧЕНКО

# Faktura

## fitness studio

### ДОВІДКА

про впровадження результатів виконання наукової теми кафедри спорту та фітнесу та кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту  
Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Київського університету імені Бориса Грінченка  
«ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-  
ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ»  
(Державний реєстраційний номер: 0118U001229)

Протягом 2020-2023 років на базі фітнес-студії «Фактура» Ксенією Літвіною, Олегом Колесником, Білецькою Вікторією проведено наукове дослідження згідно наукової теми «Теоретико-практичні засади використання фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті» (виконавці кафедра спорту та фітнесу та кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка).

В ході роботи адаптовано сучасні фітнес-програми для використання їх у практиці фізичного виховання школярів під час проведення уроків з фізичної культури та в процесі проведення позаурочних заходів. Розроблено програми з використанням сучасних фітнес-технологій для занять з фізичного виховання зі студентською молоддю. Запропоновано комплекси вправ на основі сучасних фітнес-технологій для використання в процесі загальної фізичної підготовки в різних видах спорту.

Директор фітнес-студії «Фактура»



# Faktura

## fitness studio

### ДОВІДКА

про впровадження результатів виконання наукової теми кафедри спорту та фітнесу та кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту  
Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Київського університету імені Бориса Грінченка  
«ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ»  
(Державний реєстраційний номер: 0118U001229)

Протягом 2021 року на базі фітнес-студії «Фактура» Колесником Олегом проведено наукове дослідження згідно наукової теми «Теоретико-практичні засади використання фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті» (виконавці кафедра спорту та фітнесу та кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка).

В ході дослідження визначено особливості застосування функціонального тренінгу в оздоровчому фітнесі, здійснено оцінку рівня розвитку силових здібностей великих груп м'язів у юнаків 18-21 років, які займаються функціональним тренінгом, розроблено та впроваджено спеціальну програму занять з функціонального тренінгу для покращення показників силових здібностей великих груп м'язів у юнаків 18-21 років та оцінена її ефективність.

Запропоновані підходи відповідають сучасним вимогам щодо організації фізкультурно-оздоровчих занять з різними верствами населення та ефективно застосовуються практиці фітнес-індустрії.

Директор фітнес-студії «Фактура»





**ДОВІДКА**  
про впровадження результатів виконання наукової теми кафедри спорту та  
фітнесу та кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту  
Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Київського університету імені Бориса Грінченка  
«ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-  
ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ»  
(Державний реєстраційний номер: 0118U001229)

Протягом 2022-2023 р.р. на базі КДЮСШ «Сузір'я» проведено наукове дослідження згідно наукової теми «Теоретико-практичні засади використання фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті» (виконавці кафедра спорту та фітнесу та кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка).

В ході дослідження визначено рівень фізичної підготовленості дітей та підлітків, проведено анкетування учасників освітнього процесу, визначено проблемні питання загальної та спеціальної фізичної підготовки юних спортсменів під час організації і проведення тренувань з карате, виявлено особливості мотивації дітей та підлітків до занять; розроблено та запропоновано новітні підходи до процесу фізичної підготовки юних спортсменів з використанням сучасних фітнес-технологій.

Директор КДЮСШ «Сузір'я»



Людмила СОЛОДИЛІНА

## ДОВІДКА

про впровадження результатів виконання наукової теми кафедри спорту та фітнесу та кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту  
Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Київського університету імені Бориса Грінченка  
«ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-  
ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ»  
(Державний реєстраційний номер: 0118U001229)

Протягом 2020-2023 років на базі фітнес-центру «SMART-FITNESS» Світланною Бірючинською та Вікторією Білецькою проведено наукове дослідження згідно наукової теми «Теоретико-практичні засади використання фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті» (виконавці кафедра спорту та фітнесу та кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка).

В ході роботи удосконалено та адаптовано засоби фітнесу для практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентської молоді (за різними видами рухової активності та відповідно до вихідного рівня фізичного стану та фізичної підготовленості).

Результати дослідження відображено у програмах з фізичного виховання для студентів 1 курсу Університету Грінченка з урахуванням мотивів та інтересів (силовий фітнес, аеробіка, пілатес, гімнастика, соматика, туризм, спортивні ігри - настільний теніс, волейбол, баскетбол, футбол, бадмінтон) та рівня підготовленості студентів.

Результати досліджень також використовуються в освітньому процесі студентів Київського університету імені Бориса Грінченка спеціальності 017 ФКіС в дисциплінах: «Інноваційні технології у фітнесі», «Рекреаційні та фітнес-технології», «Ментальний фітнес», «Фітнес-технології».

Директор фітнес-центру «SMART-FITNESS»

СМАРТ ФІТНЕС  
СТУДІЯ СВЕТЛАНЫ  
БИРЮЧИНСКОЙ  
Тимур Кисельов

ДОВІДКА  
про впровадження результатів виконання наукової теми кафедри спорту та  
фітнесу та кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту  
Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Київського університету імені Бориса Грінченка  
«ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-  
ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ»  
(Державний реєстраційний номер: 0118U001229)

Протягом 2020-2023 років на базі фітнес-центру «SMART-FITNESS» Світланою Бірючинською та Вікторією Білецькою проведено наукове дослідження згідно наукової теми «Теоретико-практичні засади використання фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті» (виконавці кафедра спорту та фітнесу та кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка).

В ході роботи удосконалено та адаптовано засоби фітнесу для практичних занять з предмету «Фізична культура» для учнівської молоді (за різними видами рухової активності та відповідно до вихідного рівня фізичного стану та фізичної підготовленості).

Результати досліджень використовуються в процесі фізичного виховання школярів ЗЗСО. Засоби фітнесу адаптовані для проведення підготовчої частини уроку з фізичної культури та для розвитку рухових якостей в основній частині уроку.

Директор фітнес-центру «SMART-FITNESS»

SMART ФІТНЕС  
СТУДИЯ СВЕТЛАНА  
БИРЮЧИНСКОЙ

Тимур Кисельов

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА



BORYS GRINCHENKO  
KYIV UNIVERSITY

ФАКУЛЬТЕТ  
ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
І СПОРТУ  
вул. Маршала Тимощенка, 13-Б, м. Київ, Україна, 04212  
Тел.: +380 44 485-21-37  
fzfv.kubg.edu.ua, fzfv@kubg.edu.ua

FACULTY  
OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION  
AND SPORTS  
13-B Marshal's Tymoshenko St, Kyiv, Ukraine, 04212  
Tel.: +380 44 485-21-37  
fzfv.kubg.edu.ua, fzfv@kubg.edu.ua

03.05.2023 № 72

**А К Т**  
**впровадження результатів НДР у практику**  
**Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту**  
**Київського університету імені Бориса Грінченка**

Ми, ті, що підписалися нижче, декан Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка Лопатенко Г.О., завідувач кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка Білецька В.В., склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою «Теоретико-практичні засади використання фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті» (Державний реєстраційний номер: 0118U001229), впроваджені в практику навчального процесу Київського університету імені Бориса Грінченка для здобувачів першого (бакалаврського) рівня освіти:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Робочі програми навчальних дисциплін: «Фітнес-технології», «Інноваційні технології у фітнесі», «Рекреаційні та фітнес-технології», «Ментальний фітнес і функціональний тренінг» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт.	Впроваджено інтегрований підхід до використання фітнес-технологій у фізичному вихованні і спорті. Матеріали можуть бути використані під час освітнього процесу здобувачів спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітніх програм «Фітнес та рекреація», «Фізичне виховання», «Тренерська діяльність з	Підвищення якості підготовки здобувачів вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

	обраного виду спорту».	
--	------------------------	--

Завідувач кафедри спорту та фітнесу  
Київського університету імені Бориса Грінченка,  
к.н.ф.в.с, доцент

Вікторія Білецька

**Представник установи,  
де виконувалось впровадження:**  
декан Факультету здоров'я,  
фізичного виховання і спорту  
Київського університету імені Бориса Грінченка,  
к.н.ф.в.с, доцент



Георгій Лонатенко

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА



BORYS GRINCHENKO  
KYIV UNIVERSITY

ФАКУЛЬТЕТ  
ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
І СПОРТУ  
вул. Маршала Тимошенка, 13-Б, м. Київ, Україна, 04212  
Тел.: +380 44 486-21-37  
fzfs.kubg.edu.ua, fzfs@kubg.edu.ua

FACULTY  
OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION  
AND SPORTS  
13-B Marshala Tymoshenko St. Kyiv, Ukraine, 04212  
Tel.: +380 44 486-21-37  
fzfs.kubg.edu.ua, fzfs@kubg.edu.ua

03.05.2023 № 73

**А К Т**  
**впровадження результатів НДР у практику**  
**Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту**  
**Київського університету імені Бориса Грінченка**

Ми, ті, що підписалися нижче, декан Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка Лопатенко Г.О., завідувач кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка Білецька В.В., склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою «Теоретико-практичні засади використання фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті» (Державний реєстраційний номер: 0118U001229), впроваджені в практику навчального процесу Київського університету імені Бориса Грінченка для здобувачів першого (бакалаврського) рівня освіти за всіма спеціальностями:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова повизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня освіти за всіма спеціальностями (Модуль 3. «Здоровий спосіб життя», практичні заняття з використанням фітнес-технологій). Електронний навчальний курс «Фізичне виховання» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня	Впроваджено використання фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентської молоді. Матеріали можуть бути використані під час освітнього процесу здобувачів.	Формування здоров'я збережувальної компетентності здобувачів першого (бакалаврського) рівня освіти всіх спеціальностей

освіти за всіма спеціальностями.		
----------------------------------	--	--

Завідувач кафедри спорту та фітнесу  
Київського університету імені Бориса Грінченка,  
к.н.ф.в.с, доцент

Вікторія Білецька

**Представник установи,  
де виконувалось впровадження:**  
декан Факультету здоров'я,  
фізичного виховання і спорту  
Київського університету імені Бориса Грінченка,  
к.н.ф.в.с, доцент



Георгій Лонащенко

## Додаток 2. Висвітлення результатів дослідження (участь у конференціях)

## Наукові заходи, в яких взяли участь виконавці теми, у 2019 році

№	Назва заходу	Дата проведення	Місце проведення	ПІБ співробітника
1.	X International Scientific and Practical Conference «International Trends in Science and Technology»	28.02.2019	Poland (Warsaw)	Виноградов В.Є.
2.	11-й бізнес форум УФА (Української фітнес асоціації) у рамках фітнес конвенції NIKE	16.03.2019	м. Київ	Бірючинська С.В.
3.	5-й Фітнес Форум Управлінців у Фітнес Індустрії України у рамках фестивалю BeneFit	07.09.2019	м. Одеса	Бірючинська С.В.
4.	Молодь та олімпійський рух. XII Міжнародна конференція молодих вчених	17.05.2019 р.	НУФВСУ, Київ	Ясько Л.В., Сушко Р.О., Латишев М.В.; Кожанова О.С., Іваненко Г.О.
5.	Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації. XIV Міжнародна науково-практична інтернет-конференція	30.08. 2019р.	ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди», Переяслав-Хмельницький	Сушко Р.О.
6.	3rd International Sport and Innovation Conference	2-3.10.2019	Університет фізичного виховання у Будапешті (Угорщина)	Волощенко Ю.М.
7.	Основні напрямки розвитку фізичної	24-25.10 2019 р.	Придніпровськ а державна	Сушко Р.О.



	культури, спорту та фізичної реабілітації. XIV Міжнародна науково-практична інтернет-конференція.		академія фізичної культури і спорту, Дніпро	
8.	Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту. III Міжнародна науково-практична конференція	21-22.11. 2019 р.	Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, Київ	Сушко Р.О.
9.	Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи. Міжнародна конференція	27-28.11 2019 р.	НУФВСУ, Київ	Сушко Р.О., Латишев М.В.,
10.	Challenge and Perspective in Wrestling. Satellite Symposium of UWW Scientific Commission	27-28.11. 2019 р.	НУФВСУ, Київ	Латишев М.В.,
11.	Міжнародна конференція «Актуальні проблеми спортивної медицини»	04-05.12. 2019 р.	НУФВСУ, Київ	Білецька В.В. Ясько Л.В.

### Наукові заходи, в яких взяли участь виконавці теми, у 2020 році

№	Назва заходу	Дата проведення	Місце проведення	ПІБ співробітника
Міжнародні				
1.	XXVII Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії»	29.02. 2020 р.	м. Переяслав, Україна	Ляшенко В. М.

2.	6th International scientific and practical conference «Dynamics of the development of world science»	19-21.02.2020	Vancouver, Canada	Ясько Л. В., Сова В. М.
3.	XX Міжнародна науково-практична конференція здобувачів вищої освіти і молодих учених «ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки»	1-3.04. 2020 р.	м.Київ, Україна	Латишев М.В. Тимошенко А.А.
4.	XII Міжнародна конференція молодих вчених	16.05. 2020 р.	м. Київ, Україна	Сушко Р.О.
5.	14th International Scientific Conference «Society. Integration. Education»	22.05. 2020 р.	м. Резекне, Латвія	Латишев М.В.
6.	Міжнародна науково-практична конференція викладачів, практичних працівників, молодих учених та студентів	11-12.06. 2020 р.	м. Вінниця, Україна	Ляшенко В. М.
7.	3 <sup>rd</sup> international congress on Physical Education, Sport, Recreation and Dance.	13-14.06. 2020 р.	м. Стамбул, Туреччина	Ярмолюк О.В.
8.	International conference «Individualization of Learning: Theory and Practice»	9.07. 2020 р.	Opole, Poland	Ляшенко В. М.
9.	VII International scientific and practical conference «Eurasian Scientific Congress»	12-14.07. 2020 р.	м. Барселона, Іспанія	Сушко Р., Соболев Є.
10	SIGA Sport Integrity Week	7-11.09. 2020 р.	м. Лондон, Велика Британія	Ярмолюк О.В.

11	XV Міжнародна науково-практична конференція «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору»	26-28.11. 2020 р.	м. Київ, Україна	Головач І.І., Латишев М.В.
12	IV Міжнародна конференція «Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи»	26-27.11. 2020 р.	м. Київ, Україна	Сушко Р.В., Ярмолук О.В.
Всеукраїнські				
1	Відкрита лекція за темою: «Медико-біологічне забезпечення підготовки висококваліфікованих спортсменів в умовах глобалізації»	06.03. 2020 р.	Запорізький державний медичний університет, онлайн	Сушко Р.О.
2	XVI наукова конференція «Проблеми та перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти»	02.02. 2020 р.	м. Харків	Латишев М.В.
3	III Всеукраїнська електронна науково-практична конференція з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії»	08.04. 2020 р.	м. Київ	Ясько Л.В., Латишев М.В.
4	Науково-освітня відеоконференція на тему «Основи підготовки спортсменів у ситуації, що склалася»	24.04. 2020 р.	м. Київ	Сушко Р.В.

	Фізична підготовка та розвиток силових якостей»			
5	II Міжнародна науково-практична конференція «Перспективи розвитку сучасної науки та освіти»	15-16.06. 2020 р.	м. Львів	Сушко Р., Полищук Д.
<b>Наукові семінари, майстер-класи</b>				
1	Міжнародна фітнес-конвенція Ufit.	01-02.02. 2020 р.	м. Київ	Бірючинська С.В.
2	ProFit Convention.	8-9.02. 2020 р.	м. Київ	Білецька В.В., Кожанова О.С., Гаврилова Н.Г.
3	NIKE DIGITAL CONVENTION	17.10. 2020 р.	м. Київ	Бірючинська С.В.
4	Вебінар «Якість послуг фітнес – тренера» Sports Tech Innovation Center,	04.12. 2020 р.	м. Київ	Кожанова О.С.

### Наукові заходи, в яких взяли участь виконавці теми, у 2021 році

№	Назва заходу	Дата проведення	Місце проведення	ПІБ співробітника
<b>Міжнародні</b>				
1.	V Міжнародна науково-практична конференція «Innovations and prospects of world science»	29.12.2021 р.	м. Ванкувер, Канада	Головач І.І.
2.	VII Міжнародна науково-практична конференція «Modern directions of scientific research development»	22.12.2021 р.	м. Чикаго, США	Головач І.І.
3.	V Міжнародна наукова онлайн конференція	25.11.2021 р.	Національн ий університет оборони України імені Івана	Сушко Р.О.

			Черняхівського, м. Київ, Україна	
4.	V Міжнародна наукова конференція з нових тенденцій у науці та освіті	16.02.2021 р.	м. Рим, Італія	Сушко Р.О.
5.	IV Міжнародний конгрес з фізичного виховання, рекреації та танцям	10-11.09. 2021 р.	Istanbul Romeri University, м. Стамбул, Туреччина	Ярмолюк О.В.
6.	XIV Olympic Forum: The impact of COVID in the sports field	5-7.09.2021р.	Museu Olimpic I de L'Esport Joan Antoni Samaranch, м. Барселона, Іспанія	Ярмолюк О.В.
7.	European Learning & Teaching Forum	12.01.2021 р.	European University Association	Ярмолюк О.В.
8.	5th edition of the International Scientific Conference "Sports, Education, Culture - Interdisciplinary Approaches in Scientific Research"	28-29.05.2021 р.	Galati, Romania	Ярмолюк О.В.
9.	Internstional Scientific Conference European Values In Ukrainian Education: Challenges And Frontiers	28-29.05.2021 р.	м. Запоріжжя, Україна	Полянничко О.М.
10.	Міжнародна науково-практична конференція	27-28.04.2021 р.	м. Полтава, Україна	Полянничко О.М.
11.	VII International Science Conference «Science and practice,	25-27.02.2021 р.	Ottawa, Canada	Полянничко О.М.

	problems and innovations			
12.	XII Міжнародна науково-практична конференція «Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень»	15.04.2021 р.	м. Київ, Україна	Полянничко О.М.
13.	XI Міжнародна науково-практична конференція «Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи»	20.05.2021 р.	м. Дрогобич, Україна	Лахтадир О.В.
14.	Future avenues boosting joint initiatives of academia and civil society in ukraine 2021	28.05.2021 р.	м. Запоріжжя, Україна	Лахтадир О.В.
Всеукраїнські				
15.	1 Всеукр. науково-практична конференція з міжнародною участю «Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізичної терапії та ерготерапії: актуальні проблеми, інноваційні проекти та тренди»	25.05.2021 р.	НУФВСУ, м. Київ, Україна	Пітенко С.Л.
16.	Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії	29.10.2021 р.	Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро, Україна	Сушко Р.О.
17.	IV Всеукраїнська інтернет - конференція «Color of science»	29.01.2021 р.	м. Вінниця, Україна	Корж Є.М.

18.	Конференція Молодих вчених «Інтеграція науки та практики як механізм ефективного розвитку суспільства»	26.02.2021 р.	м. Львів, Україна	Лахтадир О.В.
<b>Наукові семінари, майстер-класи</b>				
19.	Форум «Молодь. Спорт. Майбутнє» Kyiv Fitness Weekend	9-10.10.2021 р.	м. Київ, Україна	Ярмолюк О.В.
20.	II науково-практична конференція «Сучасні тенденції, спрямовані на збереження здоров'я людини»	23.04.2021 р.	м. Харків, Україна	Петрова Н.В.
21.	Національний фітнес день	26.06.2021 р.	м. Київ, Україна	Петрова Н.В.
22.	SPARTAN Україна	02.10.2021 р.	м. Київ, Україна	Петрова Н.В.
23.	Спортивний фестиваль школярів	04-05.12.2021 р.	м. Київ, Україна	Петрова Н.В.

### Наукові заходи, в яких взяли участь виконавці теми, у 2022 році

№	Назва заходу	Дата проведення	Місце проведення	ПІБ співробітника
<i>Міжнародні</i>				
1.	Міжнародна науково-практична конференція «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії»	28.10.2022	ПДАФКС (м. Дніпро)	Іваненко Г.О.
2.	XV Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»	17.11.2022	НУФВСУ (м Київ)	Деха Н.М, Іваненко Г.О.
3.	Всеєвропейський захід «UA-active, Be active fitness day»	вересень 2022	м. Київ	Бірючинська С.В., Літвінова К.Ю.
4.	Міжнародний семінар «Europe active» для фітнес сектору	9 вересня 2022	м.Київ	Бірючинська С.В., Літвінова К.Ю.

5.	3 <sup>rd</sup> International webinar on sport science for physical education and sports	3 червня 2022 р.	Індія	Ярмолюк О.В.
6.	International Conference on Recent Research Methods in Sports in the 21st Century	18-19 лютого, 2022	Індія	Ярмолюк О.В.
<i>Всеукраїнські</i>				
1.	XVIII наукова конференція «Проблеми та перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств в закладах вищої освіти»	15.03.2022	ХДАФК (м.Харків)	Лахтадир О.В., Чорній І.В., Полянничко О.М. Латишев М.В.
2.	II Всеукраїнська наукова конференція з міжнародною участю. «Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді»	27.10.2022	ТНПУ ім. В. Гнатюка (м. Тернопіль)	Кожанова О.С., аспірант Сова В.
3.	Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю: «Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності»	11.05.2022	ДДУВС (м. Дніпро)	Гудим Г.П.
<i>Наукові семінари, майстер-класи</i>				
1.	Міжнародний семінар-практикум «Фітнес на захисті фізичного та психічного здоров'я під час війни»	09.09.2022	Інститут модернізації змісту освіти, Київ	Гудим Г.П., Іваненко Г.О., Лахтадир О.В., Літвінова К.Ю., Бірючинська С.В.



### **Заявки на гранти**

Подано заявку на отримання колективного гранту «Соматика – новітня оздоровча руханка!» (British Council).

Мета проєкту - сформувати навички усвідомлення, життєстійкості, зниження втомлюваності, покращення фізичного і ментального здоров'я задля протидії поширенню та подолання наслідків пандемії Covid-19 в Україні

### **Міжнародна співпраця**

- Асистентсько-викладацька діяльність в The Ingle Institute for Somatic Education (Ireland)
- Спільні дослідження фізичної підготовленості студентів та спортсменів України та Латвії (Aivars Kaupuzs (Rezekne Academy of Technologies, Резекне, Латвія)
- Співпраця з Nike Fitness - презентери та коучі на Міжнародних Nike Fitness Convention

### **Участь студентів в олімпіадах та конкурсах студентських наукових робіт**

- Всеукраїнський конкурс студентських наукових робіт зі спеціальності 017 ФКіС (Шаповалов М., Ярошовець О. (2021), Стеценко Н., Гармаш Н., Волошенко Н., Семчук О., Бадзюх І. (2022)