

проживанням разом на одній території та спортивними змаганнями, відповідно. За спонсорської підтримки має формуватися призовий фонд фестивалю. І тут уже наголошується на формуванні традицій та ритуалів під час підготовки та під час проведення спортивного фестивалю: музика, під яку виходять спортсмени, командні ритуали, форма спортсменів та символи, група підтримки тощо. Таким чином, пропонується створити нову індустрію, де спорт буде цікавий масам і матиме формат шоу, яке приносить гроші та формує єдину національну ідею у молоді.

Список використаних джерел:

1. Білов С. О., Тищенко В. О. Український спорт – новий відлік. *Науковий часопис Національного педагогічного ун-ту М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 1 (158), С. 50-53.
2. Качуровський Д. Спорт в Україні – перспективи, можливості, думки. URL : https://zn.ua/internal/sport-v-ukraine-perspektivy-vozmozhnosti-smysly-246988_.html.
3. NCAA Inclusion Forum emphasizes inclusivity in college sports. URL : <https://www.ncaa.org>.

ХРИСТОВА Т. Є.,
*професор кафедри теорії і методики
фізичного виховання та спортивних дисциплін,
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького,
доктор біологічних наук, професор*
АВРАЇМОВ Д. І.,
*магістрант,
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
(м. Запоріжжя)*

**ВПЛИВ ЗАСОБІВ ТХЕКВОНДО НА РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ
ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Khrystova T. E., Avraimov D. I. The influence of taekwondo tools on the development of speed abilities of children of middle school age.

Keywords: *taekwondo, speed abilities, physical education lessons, middle school children*

В шкільному віці фізична культура має надважливе значення в житті кожної дитини, формує основу створення фундаменту для гармонійного фізичного розвитку, підтримання здоров'я, розвитку низки рухових здібностей. Узгоджений розвиток школярів без активних занять фізичними вправами практично неможливий [1]. Враховуючи, що найвища крапка природного генезису дитини фіксується у середньому шкільному віці, домінуючі фізичні якості та функціональні здатності доцільно ефективно

розвивати саме в цей період. Середній шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку всіх фізичних якостей людського організму [3].

Педагогічно обумовлене застосування фізичних вправ, природних чинників і гігієнічного контенту сприяють успішному становленню фізичної та духовної складової здоров'я дитини. Середній шкільний вік є сприятливим для обґрунтованого впливу на фізичне вдосконалення дітей на основі засобів фізичної культури та спорту. Цей період відрізняється сприятливими умовами для фізичного вдосконалення, освіти, виховання, оздоровлення [5].

Швидкість є однією з п'яти провідних фізичних здібностей людини. Під швидкісними якостями розуміють генетично обумовлену в розвитку комплексну рухову здібність, яка дозволяє виконувати вправи з оптимальною швидкістю. Основні види швидкісних здібностей включають: частоту рухів, швидкість одиничного руху, швидкість реакції. Сучасними методами розвитку швидкісних здібностей виступають такі: ігровий, змагальний, аналітичний, сенсорний, повторний, комплексний [6].

Наявні на сьогодні програми занять з тхеквондо визначаються різною спрямованістю та призначені для певних вікових категорій здобувачів освіти, переважно для молодших школярів. В умовах трансформаційних змін суспільної парадигми питання формування та генезису швидкості дітей середнього шкільного віку на базі використання засобів тхеквондо залишається не розкритим, що обумовлює актуальність роботи.

Мета дослідження – виявити вплив засобів тхеквондо на рівень розвитку швидкості дівчат і хлопців середнього шкільного віку.

В дослідження взяли участь 60 дітей 13-14 років, які були розділені на 2 групи (по 30 осіб в кожній): експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ). Підлітки експериментальної групи займалися на уроках фізичної культури із застосуванням засобів тхеквондо, а діти контрольної групи – за державною програмою. Враховуючи специфіку тхеквондо [2, 4], навчальна програма передбачала освоєння таких компонентів: фізична підготовка – 20-25 % (загальна – 15 %; спеціальна – 10 %); технічне вдосконалення – 35-40 %; тактична складова – 15-20 %; спаринг – 10-15 %.

Неперервність й ефективність фізичного виховання зумовлюють обов'язковий навчальний контент у синергічному поєднанні з самостійними заняттями тхеквондо. Дизайн самостійних занять включав: фізичну підготовку, розвиток рухових здібностей; теоретичну складову; технічне вдосконалення. Уроки на основі використання засобів тхеквондо склалися з таких елементів: підготовча частина (організація та психологічна підготовка до активної діяльності в основній частині) – 15 хв.; основна частина (опанування нових технічних прийомів) – 25 хв.; заключна частина (поступове зниження фізичного навантаження, приведення організму в спокій за допомогою дихальних вправ, вправ на розслаблення) – 5 хв.

Варіативний модуль «Тхеквондо» мав такі складові елементи: зміст навчального (фактичного) матеріалу, вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки здобувачів середньої освіти, орієнтовні навчальні нормативи та перелік спорядження.

Для оцінки показників розвитку швидкісних здібностей використовували такі педагогічні тести: біг 60 м зі старту, кидок набивного м'яча, човниковий біг 4×9, стрибок у довжину з місця, теппінг-тест і частота рухів. Зафіксовано, що діти обох досліджуваних груп мали вихідні дані за показниками швидкості однакового рівня; визначено середній ступінь розвитку швидкісних якостей.

Доведено, що наприкінці реалізації запропонованої методики розвитку швидкості в експериментальній групі серед хлопців і дівчат відмічається поліпшення результатів за більшістю рухових тестів.

У хлопців ЕГ за показниками тесту «біг 60 м зі старту» відбулося вірогідне ($p < 0,05$) покращення, яке склало 4,7 % відносно вихідних даних. В КГ зміни цього параметра були не вірогідними ($p > 0,05$) та дорівнювали 1,2 %. У дівчат ЕГ зміни за цим тестом склали 5,5 % та були вірогідними ($p < 0,01$). В КГ дівчат ця різниця була меншою (склала 1,1 %) та не вірогідною ($p > 0,05$).

За тестом «човниковий біг 4×9» у хлопців ЕГ результат покращився на 11 %, а різниця між вихідним та кінцевим результатом була вірогідною ($p < 0,05$). В КГ також відбулись позитивні зрушення, але вони були не вірогідними ($p > 0,05$) і менш значними, дорівнювали 3 %. У дівчат ЕГ відсоток покращення склав 7,6 %, а різниця між результатами була вірогідною ($p < 0,05$). В КГ позитивні зміни дорівнювали лише 4,6 %, а різниця між вихідними та підсумковими показниками була не вірогідною ($p > 0,05$).

За тестом «стрибок у довжину з місця» в обох групах підлітків зафіксовані позитивні зміни, але в ЕГ були більшими. Серед хлопців цієї групи результат за даним тестом поліпшився на 6,6 %, а різниця між результатами на початку та наприкінці дослідження була не вірогідною ($p > 0,05$). В КГ хлопців позитивні зміни були меншими, дорівнювали 1,2 % та були не вірогідними ($p > 0,05$). В ЕГ дівчат зміни склали 10,7 % і були вірогідними ($p < 0,05$). В КГ дівчат приріст зазначеного показника дорівнював 4,8%, різниця між результатами була не вірогідною ($p > 0,05$).

Слід звернути увагу, що за результати «теппінг-тесту» у підлітків обох груп мали позитивну динаміку, більші зрушення зафіксовані серед дітей ЕГ: у хлопців результати підвищилися на 5,7 %, у дівчат – на 4,4 %, ці зміни були вірогідним ($p < 0,05$). В КГ досліджуваних хлопців приріст показника складав 1,2 %, дівчат – 0,6 %, зміни були не вірогідними ($p > 0,05$).

На основі аналізу змін результатів за тестом «кидок набивного м'яча» можна констатувати, що в хлопців ЕГ відбулися не вірогідні ($p < 0,05$) позитивні зміни, приріст склав 20 %. В КГ досліджуваних хлопців встановлена не вірогідна різниця ($p < 0,05$) між вихідними та кінцевими показниками, а приріст результатів дорівнював 3,5 %. В ЕГ дівчат спостерігалася аналогічна тенденція: зміни були не вірогідними ($p < 0,05$), приріст досяг 18,5 %. В КГ дівчат позитивні зрушення склали 4,4 % та були не вірогідними ($p < 0,05$).

Зафіксована позитивна динаміка за тестом «частота рухів» серед хлопців експериментальної групи склала 23,6 %, різниця між вихідними та підсумковими даними була вірогідною ($p < 0,01$). Середня динаміка цього параметра серед досліджуваних підлітків контрольної групи склала 5,4 %, зміна даних була не вірогідною ($p > 0,05$). В експериментальній групі дівчат відмічалось покращення даного показника до 20,2 %, а різниця між первинними та кінцевими результатами була вірогідною ($p < 0,05$). Серед дівчат контрольної групи приріст за цим параметром дорівнював 7,9 %, а різниця між результатами була не вірогідною ($p > 0,05$).

Отже, узагальнений статистичний аналіз за всіма руховими тестами вказує на позитивні зміни серед хлопців і дівчат обох груп, але в експериментальній групі дітей ці процеси мали вищий рівень. Така картина свідчить про позитивний вплив засобів тхеквондо на розвиток рівня швидкісних здібностей дітей середнього шкільного віку.

За результатами роботи можна зробити такі висновки:

1. Швидкісні здібності вважаються одними з провідних рухових здібностей людини. Найефективніше цей вид рухових якостей розвивається в молодшому та середньому шкільному віці. Надзвичайно важливо не пропустити сенситивний період для ефективного впливу на цю групу здібностей. Під швидкісними здібностями розуміють генетично обумовлену в розвитку комплексну рухову якість, яка дозволяє виконувати вправи з оптимальною швидкістю. Основні види швидкісних здібностей включають: швидкість реакції, швидкість одиничного руху, частота (темп) рухів.

2. В процесі експериментального дослідження було виявлено вплив засобів тхеквондо на загальний стан розвитку швидкісних здібностей хлопців і дівчат середнього шкільного віку. Зміст варіативного модуля «Тхеквондо» побудовано відповідно до вікових й індивідуальних особливостей здобувачів середньої освіти, рівня фізичної підготовленості дітей.

3. В процесі дослідження в експериментальній групі підсумкові дані відносно вихідних результатів тестування значно поліпшилися, в контрольній – мали незначну позитивну динаміку. Найбільші позитивні зміни результатів швидкісних здібностей серед хлопців і дівчат експериментальної групи відбулись за тестами «біг 60 м зі старту», «човниковий біг 4×9», «теппінг-тест» ($p < 0,05$). Тест «частота рухів» показав більш вірогідні покращення серед хлопців ($p < 0,01$) порівняно з дівчатами ($p < 0,05$). А за руховим тестом «стрибок у довжину з місця» вірогідні зміни спостерігались лише серед дівчат ($p < 0,05$), у хлопців – були не вірогідні ($p > 0,05$). Незначні та не вірогідні ($p > 0,05$) зміни у хлопців та дівчат відбулись за тестом «кидок набивного м'яча».

Отже, практична реалізація запропонованої методики на основі використання засобів тхеквондо в освітньому процесі з фізичного виховання сприяла розвитку швидкісних здібностей учнів середнього шкільного віку.

Список використаних джерел:

1. Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішності навчання дитини. Київ: Шкільний світ. 2006. 134 с.
2. Огарь Г.О., Ласиця В.І., Санжаров В.А. Вплив швидкісно-силової спрямованості тренування юних тхеквондистів на ефективність ударних дій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2013. Вип. 112. Т.4. С.177-180.
3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімп. література, 2017. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.
4. Тхеквондо ВТФ. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання / Уклад.: І.М. Пашков, О.С. Коцеев. Київ: Федерація тхеквондо (ВТФ) України, 2022. 75 с.
5. Христова Т.Є. Інформаційно-структурна модель фізичного статусу здоров'я. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту*: зб. наук. праць. Харків: ХДАФК, 2019. Вип. 3. С. 112-115.
6. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студ. ВНЗ спец. «Фізична культура». Мелітополь: Силаєва О.В., 2017. 48 с.

АНТОШКІВ Ю. М.,

*доцент кафедри спеціально-рятувальної
підготовки та фізичного виховання,*

*Львівський державний університет безпеки життєдіяльності,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту*

КОВАЛЬЧУК А. М.,

*начальник кафедри спеціально-рятувальної
підготовки та фізичного виховання,*

*Львівський державний університет безпеки життєдіяльності,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

(м. Львів)

ФІЗИЧНА ПІДГОВКА МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Antoshkiv Y., Kovalchuk A. Physical training of future rescuers in the conditions of conditions of military status.

Keywords: cadet, martial law, civil protection service, physical preparation.

Упродовж року українці, а також усі галузі забезпечення життєдіяльності в Україні перебувають та функціонують в умовах військової агресії росії проти нашої держави. Саме у таких умовах несуть службу працівники підрозділів органів служби цивільного захисту і курсанти в цьому числі.

Як показує практика під час надзвичайних ситуацій військового характеру рятувальники ліквідовують надзвичайні ситуації упродовж