

Оптимальний бойовий стан (ОБС) розглядається як комплекс психофізіологічних процесів, що дозволяють людині максимально ефективно виконувати дії [4]. Ми вважаємо, що ОБС можна розглядати як регулятор реакцій на стресори, що дозволяє особистості оптимально використовувати свій потенціал у стресових ситуаціях. Тобто спортсмен, який володіє навичками входження в ОБС, діє значно ефективніше у стресових ситуаціях, ніж той, хто не має таких навичок.

Таким чином, можна зробити висновок, що тренеру та спортсмену під час підготовки до змагань необхідно вміти визначати передстартовий стан спортсмена, який може негативно впливати на успішність спортивного результату. Тренеру необхідно сформулювати у спортсмена навички входження до оптимального бойового стану перед стартом за рахунок застосування різних прийомів і технік саморегуляції психічного стану.

Висновки. Отже, важливо, щоб тренер і спортсмен могли визначати передстартовий стан спортсмена, оскільки він може негативно впливати на його успішність на змаганнях. Тренер повинен навчити спортсмена входити в оптимальний бойовий стан перед стартом, застосовуючи різні методи та техніки саморегуляції психічного стану.

Список використаних джерел:

1. Волянчук Н.Ю., Ложкін Г.В., Колосов А.Б. Предиктори професійної деформації особистості в спорті. *Вісник післядипломної освіти*. 2020. Вип. 11(40). С. 48–63. <https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958>
2. Войтенко С.М. Засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд: Монографія. Вінниця: ТВОРИ, 2022.
3. Костюкевич В.М., Войтенко С.М., Стасюк І.І. Контроль у футболі: навчальний посібник. Вінниця: ТВОРИ, 2023.
4. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЧИННИКІВ, ЩО ФОРМУЮТЬ СТІЙКИЙ ІНТЕРЕС ДІТЕЙ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Кірніцький Ігор, Ржепко Вячеслав

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. В дослідженні вивчалися фактори, від яких залежить формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою та спортом в учнів, які займаються в позашкільних установах. Вибір занять фізичною культурою та спортом поступається різноманітним видам діяльності, провідне місце серед яких займають соціальні мережі, комп'ютерні ігри.

Ключові слова: спорт, мотивація, діти.

Kirnitsky Ihor, Rzhepko Vyacheslav. Characteristics of the factors that form a stable interest of children in systematic sports.

Abstract. There studied the factors that determine the formation of a stable interest in physical education and sports among students engaged in out-of-school institutions. The choice of physical education and sports is inferior to a variety of activities, the leading place among which is occupied by social networks and computer games.

Key words: sport, motivation, children.

Актуальність. Значення фізичної культури в житті людини особливо збільшилося в останні роки. Це пов'язано з тим, що в наш час різко скоротилася частка фізичної праці на виробництві й у побуті й, одночасно, посилюється вплив на організм і свідомість людини шкідливих факторів – забруднення навколишнього середовища, особливо в промислових містах, нерациональне харчування, різноманітні стреси, інформаційні технології, шкідливі звички, що негативно впливає на здоров'я [3].

Тому сьогодні ставить перед вітчизняною спортивною наукою завдання – всебічно дослідити й осмислити закономірності та перспективи розвитку фізичної культури в період розбудови незалежної держави і на цьому ґрунті розробити програму реформування національної системи фізичного виховання [4].

На сьогоднішній день розробляються і здійснюються певні заходи для підйому і розвитку фізичної культури та спорту, щоб заняття фізичними вправами, спортом і туризмом стали повсякденною потребою кожної людини, а особливо дітей і молоді [2].

Невисокий інтерес школярів до занять фізичною культурою та спортом пояснюється, на думку Асаулюк І.О., Дмитренко С.М., Коннової М.В. [1], недостатнім рівнем фізкультурної освіченості школярів, слабким організаційно-методичним і матеріально-технічним забезпеченням навчального процесу, недоліками в організації фізичного виховання в школі, недооцінкою вчителями та тренерами важливості цього напрямку роботи.

Однією з основних проблем фізичного виховання та спортивного тренування є формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою та спортом в учнів, які займаються в позашкільних установах, зокрема, ДЮСШ. Саме тому ця тема набуває особливої актуальності в наш час.

Мета роботи – вивчити вплив чинників, що формують стійкий інтерес дітей до систематичних занять спортом.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань у роботі використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі ДЮСШ № 5 м. Вінниці. В дослідженні взяли участь діти різної спортивної кваліфікації (кандидати в майстри спорту, спортсмени 1 розряду, 2 розряду, 3 розряду), які займаються в групах дзюдо,

самбо, універсального бою.

Результати дослідження. Опираючись на результати проведених досліджень, можемо визначити вплив факторів, що формують стійкий інтерес дітей до систематичних занять спортом різних груп дитячо-юнацької спортивної школи з різних видів єдиноборств.

Показники визначалися за результатами проведеного анкетування. При відповіді на запитання «Хто вас залучив до занять спортом?» 60 % дзюдоїстів відповіли близькі родичі, 20 % – друзі, однокласники, 20 % – хтось інший (сам). У групі самбо близькі родичі залучили до занять спортом 39,1 % дітей, друзі, однокласники – 39,1 %, вчитель фізичної культури – 8,7 %, хтось інший (сам) – 7,14 %. У групі універсального бою близькі родичі залучили до занять спортом 42,86 % дітей, друзі, однокласники – 42,86 %, вчитель фізичної культури – 7,14 %, хтось інший (сам) – 7,14 %.

Варто звернути увагу на дуже низький відсоток учнів, яких залучив до занять спортом вчитель фізичної культури – лише 7,8 % самбістів і 7,14 % дітей, які займаються універсальним боєм. Серед опитаних дзюдоїстів жоден учень не дав позитивної відповіді на це питання.

Аналіз відповідей на питання «Мотивом ваших занять спортом є...» свідчить про те, що у 15 % дзюдоїстів – це бажання бути гармонійно розвинутими, переважання в розвитку фізичних якостей – 20 %, досягнення високих спортивних результатів – 50 %, захист України в Збройних Силах України – 15 %. У групі самбо: бажання бути гармонійно розвинутими – 21,73 %, переважання в розвитку фізичних якостей – 13,04 %, досягти високих результатів у спорті хоче 43,47 % дітей, захист Батьківщини в Збройних Силах України – 21,73%. Серед учнів із універсального бою 42,86 % хочуть переважати в фізичних якостях, 57,14 % мають бажання досягти високих результатів у спорті.

Аналіз відповіді на запитання «Хто проводить з вами бесіди на спортивні теми?» свідчить про те, що переважно це є батьки: 45 % – серед дзюдоїстів, 34,78 % – серед самбістів, 71,43 % – серед універсальних бійців, і вчителі фізичної культури: 35 % – серед дзюдоїстів, 52,17 % – серед самбістів, 25,57 % – серед універсальних бійців. На запитання «Як часто ти пропускаєш спортивні тренування?» ми отримали такі результати: в дзюдоїстів 1 – 2 рази на 2 місяці пропускають тренування 60 % дітей, 1 – 2 рази на 1 місяць – 25 %, 4 – 5 разів на місяць – 5 %, жодного – 10 %. У групі самбо: 1 – 2 рази на 2 місяці – 47,82 % дітей, 1 – 2 рази на місяць – 21,75 %, 4 – 5 разів на місяць – 30,43 %. У групі універсального бою: 57,14 % дітей пропускають заняття 1 – 2 рази на 2 місяці, 28,57 % – 1 – 2 рази на місяць, 14,28 % – 4 – 5 разів на місяць.

Серед причин пропусків тренувань переважає відповідь «Завантаженість уроками» – 50 % дзюдоїстів і 43,47 % самбістів, а також «Інші причини» – 40 % дзюдоїстів і 43,47 % самбістів. 10 % дзюдоїстів і 13 % самбістів заважають відвідувати заняття сімейними обов'язки. У дітей, які займаються універсальним боєм, на першому місці «Сімейні обов'язки» – 42,86 %, потім «Завантаженість уроками» – 28,57 % та «Інші причини» – 28,57 %.

За результатами відповідей дітей на питання «Реакція тренера на пропуски тренувань» ми бачимо, що 80 % тренерів у групі, яка займається дзюдо, проводять бесіди, 20 % тренерів не реагують взагалі. Аналогічна ситуація й у групах самбо: 83 % тренерів проводять бесіди і 17 % ніяк не реагують. У групах універсального бою 71 % проводять бесіди, 26 % звільняють від тренувань.

На питання «Я почав би краще тренуватися якби...» ми отримали такі відповіді: переважна більшість самбістів (52 %) воліли б мати кращу матеріальну базу, 13 % хотіли б мати досвідченого наставника і 35 % учнів обрали інші причини. В спортсменів універсального бою 86 % хотіли б мати кращу матеріальну базу і 14 % мають інші причини.

Між показниками відповідей дітей трьох видів єдиноборств на запитання «Чи є тренер для Вас прикладом?» немає суттєвої різниці – для всіх дітей тренер є беззаперечним авторитетом.

Висновки. Переважну більшість дітей, які взяли участь в анкетуванні до систематичних занять фізичною культурою та спортом залучили близькі родичі, друзі, однокласники. На жаль дуже низький відсоток учнів, яких залучив до занять спортом вчитель фізичної культури – лише 8 % самбістів і 7% дітей, які займаються універсальним боєм.

Основним мотивом дітей до занять фізичною культурою та спортом є досягнення високих спортивних результатів: дзюдоїсти – 50 %, самбісти – 43 %, універсальні бійці – 57 %. Бесіди на спортивні теми в переважній більшості опитаних дітей проводять вчителі фізичної культури та батьки.

Вибір занять фізичною культурою та спортом поступається різноманітним видам діяльності, провідне місце серед яких займають соціальні мережі, комп'ютерні ігри.

Список використаних джерел:

1. Асаулюк І.О., Дмитренко С.М., Коннова М.В. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів середніх класів. *Збірник наукових праць 13 Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми»*. Вінниця, 2016. Вип. 44. С. 12.
2. Кіндзер Б. М., Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Книш С. І., Дишко О. Л., Беседа Н. А. Перспективи впровадження національних єдиноборств в систему фізичної культури учнів та учениць «НУШ». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Випуск 2 (146) 22. С.48-55.
3. Козлова К., Асаулюк І., Дмитренко С. Деякі аспекти фізичної активності та способу життя дітей шкільного віку. *Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України»*. Львів:

ЛДІФК, 2006. Випуск 10, Том 1. С. 156-159.

4. Твердохліб М. Розвиток ставлення старшокласників до фізичного виховання і спорту. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2009. Вип. 8, Том 1. С.273-278.

СПЕЦІАЛЬНА ПІДГОТОВКА ГІМНАСТОК-ХУДОЖНИЦЬ 6-7 РОКІВ ЗАСОБАМИ РИТМУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Кондратюк Юлія, Липницька Вікторія
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. В статті досліджується рівень музичного ритму у дівчат 6-7 років, які займаються гімнастикою художньою. Дослідження підтверджує, що відчуття ритму є важливою якістю для художниць, так як змагальна діяльність передбачає виконання композицій під музичний супровід. Доведено позитивний вплив різних танцювальних і ритмічних вправ на розвиток здібності до музично-ритмічної діяльності гімнасток-художниць 6-7 років на етапі початкової підготовки.

Ключові слова: художня гімнастка, ритм, музично-ритмічна діяльність.

Kondratyuk Julia, Lypnytska Victoria. Special training of artistic gymnasts aged 6-7 using rhythm means at the stage of initial training.

Abstract. The article examines the level of musical rhythm in 6-7-year-old girls who are engaged in artistic gymnastics. The study confirms that a sense of rhythm is an important quality for female artists, as competitive activity involves performing compositions to musical accompaniment. The positive influence of various dance and rhythmic exercises on the development of the ability for musical and rhythmic activity of artistic gymnasts aged 6-7 years at the stage of initial training has been proven.

Key words: artistic gymnast, rhythm, musical and rhythmic activity.

Актуальність проблеми. Тенденції розвитку сучасної художньої гімнастики висувають високі вимоги до всіх видів підготовки спортсменок. Виконання танцювальних композицій з цього виду спорту потребує від гімнасток високого рівня технічної підготовленості, розвитку фізичних якостей, музично-рухової виразності, артистичності та ритмічності [2].

У зв'язку зі значущістю музичного компонента в оцінюванні змагальних композицій гімнасток, фахівці [1, 6] вважають необхідним здійснювати роботу з музичним матеріалом, удосконалювати процес музично-ритмічної підготовки юних гімнасток. На оцінку за артистичність впливає виразність і музикальність виконаних вправ. Тому на сьогоднішній день питання щодо виховання музичності та ритмічності у художній гімнастиці залишається недостатньо