

2. Гринчук А.А. Удосконалення техніко-тактичної майстерності у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах. / А.А. Гринчук, Ю.С. Чехівська, О.А. Гуренко// Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2018. – Вип. 6 (100). – С. 85-89.
3. Кошельская Е.В. Биомеханические и физиологические факторы обеспечения техники целевых ударных действий в футболе. / Е.В. Кошельская, В.Н. Баженов, О.И. Буравель, Л.В. Капилевич, В.И. Андреев// Бюллетень сибирской медицины (Томск). – 2009. – С. 53-57.
4. Лалаков Г.С., Козин В.В., Блинов В.А. Современные тенденции в совершенствовании техники и тактики футбола. / Г.С. Лалаков, В.В. Козин, В.А. Блинов // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи. Омск. – 26 мая 2015 г. –С. 21-24.
5. Нагорнов М.С. Биомеханические особенности локомоций при выполнении удара по мячу у футболистов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. / М.С. Нагорнов, К.В. Давлетьярова, Л.В. Капилевич// Вестник Томского государственного университета. – 2015. – № 397. – С. 228–232.
6. Рогаль І.В. Сучасні підходи до удосконалення тактики гри волейбол у студентів ЗВО. / І.В. Рогаль, С. С. Васькевич // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2019. – № 6(114)19. – С. 51-54.
7. Соколов А.А. Методика совершенствования "техники эпизодов игры" в футбол. / Соколов А. А. // Наука через призму времени. – 2019. –Вип. 1 (22). –С. 141-143.
8. Черняев А.А. Теоретические и методические основы совершенствования методики обучения студентов технике футбола. / А.А. Черняев, Н.Х. Кудяшев// Теория и практика физической культуры, Москва. –2009. – С. 87-89.

Reference

1. Bernshteyn N. A. (2008), "About the construction of movements " LFK i massazh. Sportivnaya meditsina, Vol. №9 (57), pp. 7-11.
2. Grinchuk A.A., Cheliv'ska Ju.S, Gurenko O.A. (2018), "Improvement of techno-tactical skill at students of basketball in higher educational establishments", Naukovij chasopis Nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Serija 15 : Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoї kul'turi (fizichna kul'tura i sport), Vol. 6 (100), pp. 85-89.
3. Koshel'skaja E.V., Bazhenov V.N., Buravel' O.I., Kapilevich L.V., Andreev V.I. (2009), "Biomechanical and physiological factors ensuring the technology of targeted percussion actions in football", Bjulleten' sibirskoj mediciny : Izd. Sibirskij gosudarstvennyj medicinskij universitet (Tomsk), pp. 53-57.
4. Lalakov G.S., Kozin V.V., Blinov V.A. (2015), "Current trends in the improvement of technology and football tactics", Fizicheskaja kul'tura i sport v zhizni studencheskoj molodezhi, Omsk, pp. 21-24.
5. Nagornov M.S., Davlet'yarova K.V., Kapilevich L.V. (2015), "Biomechanical features of locomotion when hitting the ball in football players with diseases of the musculoskeletal system", Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta, Vol. № 397, pp. 228–232.
6. Rohal' I.V., Vas'kevych S.S. (2019), "Modern approaches to improving the tactics of volleyball among freelance students", Naukovyy chasopys [Natsional'noho pedahohichnogo universytetu imeni MP Drahomanova]. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoy kul'tury (fizychna kul'tura i sport). Vol. № 6(114)19. pp. 51-54.
7. Sokolov A. A. (2019), "Current trends in the improvement of technology and football tactics", Nauka cherez prizmu vremeni, Vol. 1 (22). pp. 141-143.
8. Chernjaev A.A., Kudjashev N.H. (2009), "Theoretical and methodological foundations of improving the methodology of teaching students football technique", Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, pp. 87-89.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.6(126).05
УДК 796.85.012.1-055.1"465.22/35"

Борисова Ю.Ю.
к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри гімнастики,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
Шкарупіло П.О.
викладач кафедри гімнастики
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

АНАЛІЗ СТАНУ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я КАПОЕЙРИСТІВ 22-35 РОКІВ

Формування культури здоров'я є складовою частиною соціальної політики, яка здійснюється в країні. Водночас доводиться констатувати, що незважаючи на значну увагу держави та науковців до питань здоров'я, поки що ця проблема нерозв'язана належним чином. Мета дослідження: зробити аналіз стану соматичного здоров'я капоейристів 22-35 років. В результаті дослідження соматичного здоров'я чоловіків першого зрілого віку за методикою Г.Л. Ананасенка у 69,2% чоловіків спостерігалися низькі рівні стану здоров'я. Тільки у 15,4% чоловіків показники соматичного здоров'я відповідали середньому рівню. Впровадження засобів капоейри в систему фізкультурно-оздоровчих занять буде позитивно впливати на стан соматичного здоров'я чоловіків 22-35 років. Тому перспективою подальших досліджень є розробка програми фізкультурно-оздоровчих занять з капоейри для чоловіків.

Ключові слова: чоловіки, капоейро, соматичне здоров'я, фізичне виховання, навантаження.

Борисова Ю.Ю., Шкарупило П.А. Анализ состояния соматического здоровья капоэйристов 22-35 лет.

Формирование культуры здоровья является составной частью социальной политики государства. В то же время приходится констатировать, что, несмотря на значительное внимание государства и ученых к вопросам здоровья, пока эта проблема остается нерешенной должным образом. Цель исследования: провести анализ состояния соматического здоровья капоэйристов 22-35 лет. В результате исследования соматического здоровья мужчин первого зрелого возраста по методике Г.Л. Апанасенко у 69,2% мужчин наблюдались низкие уровни состояния здоровья. Только у 15,4% мужчин показатели соматического здоровья соответствовали среднему уровню. Внедрение средств капоэйры в систему физкультурно-оздоровительных занятий будет положительно влиять на состояние соматического здоровья мужчин 22-35 лет. Поэтому перспективой дальнейших исследований является разработка программы физкультурно-оздоровительных занятий по капоэйре для мужчин.

Ключевые слова: мужчины, капоэйро, соматическое здоровье, физическое воспитание, нагрузка.

Borysova Yuliya, Shkarupilo Pavel Analysis of the state of physical health of capoeiristas aged 22-35 years.

The formation of a health culture is an integral part of the social policy that is pursued in the country. At the same time, it should be noted that despite the considerable attention of the state and scientists to health issues, still this problem is not solved properly. An analysis of recent scientific studies has shown that there is a lot of the health status research of schoolchildren, students and of the first adult age women, but the somatic health of the 22-35 years men is hardly investigated by scientists. Purpose of the study: to analyze the somatic health of the 22-35 years capoeiristas. Research methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature; pedagogical observation; pedagogical experiment; assessment of somatic health by the method of G.L. Apanasenko; methods of mathematical statistics. Organization of research. The studies were conducted at the Capoeira school "RABO DE ARRAIA", Dnipro. The study involved 27 first adult age men who are engaged in capoeira training. Research results. According to the general estimation of the first adult age men's somatic health level by the method of G.L. Apanasenko, 69.2% of that men had a low health levels. Only 15.4% of men have the somatic health indicators that are average. The positive impact of physical activity on improving the level of somatic health has been proven by scientists. Improving the men's health by the physical education means opens up opportunities for managing of the capoeiristas' health, and therefore there is a need to develop a fitness program for the 22-35 years aged men, engaged in capoeira training. Further research prospects: Development of a capoeira's classes fitness program for the 22-35 years old men, according to their physical condition's level.

Keywords: men, capoeira, somatic health, physical education, exercise

Актуальність. Витоки уявлень про здоров'я криються у глибині віків. Ще у давнину наші предки розрізняли стан здоров'я та хвороби і всіляко прагнули зберегти здоров'я та уникнути хвороб. Для зміцнення здоров'я застосовувалися ефективні стимулюючі засоби – фізичні вправи, масаж, водні процедури та дієти. Формування культури здоров'я є складовою частиною соціальної політики, яка здійснюється в країні. Водночас доводиться констатувати, що незважаючи на значну увагу держави та науковців до питань здоров'я, поки що ця проблема нерозв'язана належним чином. Достатньо сказати, що в Україні спостерігається загальне зниження здоров'я населення, чоловіків зокрема [8, 11, 12]. Це негативно відбивається на рівні життя взагалі [8], а саме призводить до зниження ефективності діяльності в виробничій, професійній (в тому числі й військовій), навчальній та інших галузях. Безперечно, це погано впливає на якість роботи на виробництві та на якість навчання. Науковці Вавілова В.В. [4], Круцевич Т.Ю. [10] визначили показники які більшою мірою впливають на стан соматичного здоров'я, це: об'єм щоденної рухливої активності; режим та різноманітність харчування; біоритми людини; наявність шкідливих звичок; епідеміологічні фактори; генетична спадковість та генетичні захворювання; стан екології конкретної місцевості проживання. Тобто саме спосіб життя посідає провідне місце в детермінації здоров'я і, змінюючи спосіб життя, людина сама може впливати на своє здоров'я [6, 9, 10].

Аналіз останніх наукових досліджень показав наявність достатньої великої кількості досліджень щодо оцінки стану здоров'я дітей шкільного віку та студентської молоді, жінок першого зрілого віку. Але стан соматичного здоров'я чоловіків 22-35 років науковцями майже не досліджується. За словами міжнародних експертів (<https://www.ukrinform>), майже 30% чоловіків, які померли у 2017 році в результаті неінфекційних хвороб, належали до працездатної вікової групи 30-65 років. Вірогідність смерті у віці від 30 до 70 років в Україні значно вище, ніж в інших європейських країнах, і майже в два рази вище для чоловіків, ніж для жінок. За словами науковців Благий О. [2], Клименко Ю.Л. [7], Дикого Б.В. [5], Вавілова В.В., Земцової В. [6] майже 9 з 10 випадків смерті обумовлені неінфекційними захворюваннями, а саме: рак, діабет, серцево-судинні захворювання, психічні розлади і хронічні обструктивні захворювання легень. Це є провідними причинами смертності в Україні. У наукових працях Пирогової О.О., Іващенко Л.Я. [9] зазначено що у віці 20-29 років тільки 20,9% чоловіків мають високий рівень фізичного стану, у 30-39 років – 20,8%. У 40-49 років кількість людей з високим рівнем фізичного стану знижується до 10,8%, а у 50-59 років – до 2,3%. Переважно спостерігається розвиток неінфекційних захворювань, який можна запобігти дотримуючись здорового способу життя, зокрема, правильного харчування, активних фізичних навантажень, і при своєчасному зверненні до лікарів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами. Наукова робота виконана в рамках наукового дослідження на 2016-2020г.г. «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення», номер державної реєстрації 0116U003010.

Мета дослідження: зробити аналіз стану соматичного здоров'я капоэйристів 22-35 років.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; оцінка рівня соматичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенко [1]; методи математичної статистики. **Організація дослідження.** Дослідження проводилися на базі школи Капоэйри «RABO DE ARRAIA» м. Дніпро. В дослідженнях приймали участь 27 чоловіків першого зрілого віку, які займаються капоэйрою.

Результати дослідження: Для оцінки фізичного розвитку чоловіків 22-35 років ми використовували антропометричні показники: окружність грудної клітки (ОГК), масу тіла та довжину тіла. За результатами дослідження було визначено, що індекс маси тіла (ІМТ) відповідає середньому рівню у 76,9% чоловіків. У 15% капоейристів спостерігаються низькі показники маси тіла. Це зумовлено малорухливим способом життя та низьким рівнем щоденного фізичного навантаження м'язів. В подальшому це, сприятиме підвищенню маси тіла за рахунок збільшення жирової тканини (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку чоловіків 22-35 років, які займаються капоейрою

Статистичні показники	Маса тіла, кг	Довжина тіла, см	ОГК, см	Динамометрія, кг		ЖЄЛ, мл
				Права рука	Ліва рука	
\bar{X}	67,38	176,77	91,15	40,92	43,15	4630,77
σ	9,09	7,24	6,91	11,42	10,38	492,25
m	2,52	2,01	1,92	3,17	2,88	136,52
v	13,49	4,09	7,59	27,91	24,04	10,63

Спірометрія — це метод дослідження функції зовнішнього дихання, який включає вимірювання життєвої ємності легенів (ЖЄЛ) і швидкісних показників дихання та дає можливість визначити кількісні показники резервів зовнішнього дихання. ЖЄЛ залежить від віку, розмірів тіла та стану тренуваності людини. У більшості чоловіків (69,2%) спостерігалися середні абсолютні показники ЖЄЛ. Рівень вищий за середній показали 15,4% капоейристів. Абсолютні показники ЖЄЛ відповідають рівню вищий за середній та нижчий за середній по 15,4% чоловіків відповідно. Середні показники ЖЄЛ спостерігалися у 69,2% капоейристів.

Показники життєвого індексу у 84,6% чоловіків були на високому рівні, у 15,4% капоейристів - на рівні вищий за середній. Тобто більшість чоловіків мають добре розвинуту здатність легенів приймати, утримувати і використовувати повітря.

Динамометрія - це метод вимірювання м'язової сили кисті, рук, ніг і тулуба. Так як сила скорочення окремих м'язових груп до певних меж може вважатися пропорційною ступеню розвитку всієї м'язової системи тіла в цілому, то показання динамометра можуть характеризувати ступінь фізичного розвитку.

В ході дослідження було визначено абсолютні показники динамометрії сили м'язів правої та лівої кистей рук. Середній рівень розвитку сили продемонстрували 69,2% чоловіків першого зрілого віку. Вищий та нижчий за середній рівні розвитку сили показали по 15,4% чоловіків відповідно. Майже половина чоловіків (46,1%) мали низький рівень розвитку силових здібностей. Середні показники силового індексу (рис. 1) мали 15,4% чоловіків, у 30,8% чоловіків спостерігався рівень вище за середній.

Фізична роботоздатність – це потенційна здатність людини проявляти максимум фізичного зусилля при статичній, динамічній та змішаній роботі. Фізична роботоздатність є інтегративним вираженням можливостей людини, входить до поняття здоров'я людини і характеризується рядом об'єктивних факторів [2, 9, 10]. До них відносяться: антропометричні показники побудови тіла; потужність і ефективність механізмів генерації енергії аеробним та анаеробним шляхом; сила і витривалість м'язів; нейроно-м'язова координація; стан опорно-рухового апарату; нейроендокринна регуляція як процесів енергоутворення, так і використання наявних в організмі енергоресурсів; психічний стан.

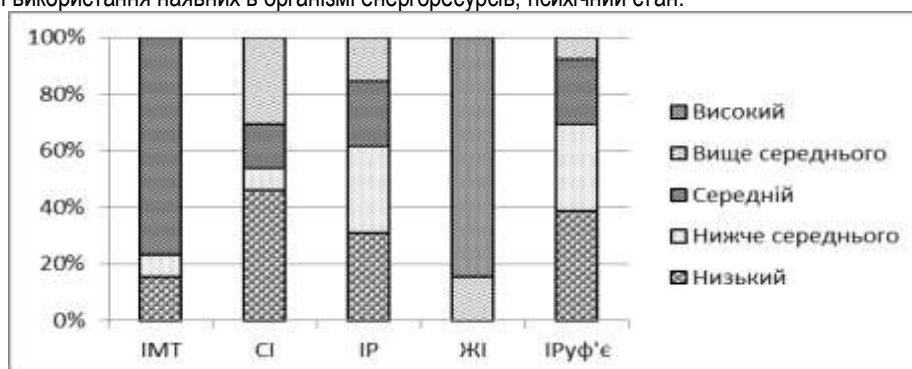


Рис.1 Співвідношення показників індексів фізичного розвитку та функціонального стану чоловіків 22-35 років, які займаються капоейрою

Примітки: ІМТ – індекс маси тіла, СІ – силовий індекс, ІР – індекс Робінсона, ЖІ - життєвий індекс, ІРуф'є – індекс Руф'є. Одним зі способів визначення фізичної роботоздатності є проба Руф'є. За результатами проби Руф'є було з'ясовано, що у 38,5% чоловіків роботоздатність відповідає низькому рівню. В той час, як 30,8% капоейристів, перебувають на рівні нижчому за середній, 23,1% – на середньому рівні. Лише 7,7% чоловіків мають показники фізичної роботоздатності вищі за середні. Таким чином, рівень розвитку фізичної роботоздатності переважної більшості чоловіків першого зрілого віку можна вважати недостатнім.

Оцінка рівня соматичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка є одним з ефективних та надійних методів визначення стану здоров'я. Цей метод передбачає визначення рівня розвитку та функціонування основних життєво-важливих систем організму людини. Кількісна оцінка дає можливість оцінювати стан соматичного здоров'я у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності та спостерігати динаміку змін у стані здоров'я.

Загальна оцінка за методикою Г.Л. Апанасенка цілком корелює з рівнем аеробної продуктивності. У біологічному і медичному сенсі "рівень міцності здоров'я" знаходиться в прямій пропорційній залежності від енергопотенціалу організму. Тобто, скільки одиниць енергії в одиницю часу на одиницю маси тіла з одиниці речовини може видобути даний організм.

Загальновідомою є наступна тенденція: якщо рівень енергопродуктивності перевищує певну позначку, то організм втрачає схильність до розвитку гострих хвороб. Також розвивається максимальна стійкість до факторів ризику та рецидивів хронічних захворювань. Цей рівень енергопродуктивності називається "безпечним рівнем здоров'я".

На думку Г.Л.Апанасенка в загальній сумарній формулі визначення енергетичного потенціалу людини суттєвим, інформативним, цінним та показовим є стан резервів серцево-судинної системи [1]. Його ми визначали за індексом Робінсона. Цей показник знаходиться в прямій пропорційній залежності від функціональної спроможності серцевого м'яза людини.

У дослідженні було з'ясовано що більшість чоловіків (61,5%) мають низький та нижчий за середній рівні функціонального стану серцево-судинної системи за показниками індексу Робінсона, і лише 23,1% чоловіків мають середній рівень. Тільки 15,4% капоейристів мають рівень стану серцево-судинної системи вищий за середній.

Таким чином, загальна оцінка рівня соматичного здоров'я чоловіків першого зрілого віку за методикою Г.Л. Апанасенка у 69,2% чоловіків відповідала низькому рівню, у 15,4% - нижчому за середній, та лише 15,4% - середньому рівню (рис.2).

Висновки. Більше половини чоловіків 22-35 років мають антропометричні показники, що відповідають нормативному рівню, з тенденцією до зниження маси тіла за рахунок зниження м'язової маси тіла.



Рис.2 Оцінка рівня здоров'я чоловіків 22-35 років, які займаються капоейрою за методикою Г.Л. Апанасенка.

Рівень функціональних та рухових здібностей у $\frac{3}{4}$ чоловіків знаходиться на середньому та високому рівнях, тільки 25,4% чоловіків мали низькі показники силових здібностей.

Тільки 15,4% капоейристів, за експрес-оцінкою рівня соматичного здоров'я Г.Л.Апанасенка, відносяться до групи ризику; більше половини чоловіків мають низькі рівні резерву серцево-судинної.

Перспективи подальших досліджень. Розробка програми фізкультурно-оздоровчих занять капоейрою для чоловіків 22-35 років з урахуванням їх фізичного стану.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека //СПб.: Петрополис. – 1992. – Т. 137. – С. 126-128.
2. Благій О., Михайленко Б. Контроль фізичного стану чоловіків зрілого віку в умовах сучасних фітнес-центрів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 1. С. 29-32.
3. Борисова Ю.Ю., Шкарупіло П.О. Вивчення мотивів чоловіків 22-35 років до занять капоейрою. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-теоретичний журнал ДДІФКіС. 2016. № 3. С. 20-24.
4. Вавилов В.В. Оздоровительные занятия атлетической гимнастикой мужчин второго зрелого возраста. Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. № 2(19). С. 6-11.
5. Дикий Б.В. Теоретико-методичні аспекти застосування середніх холодкових навантажень в оздоровчому тренуванні осіб першого та другого зрілого віку. Автореферат дис. на здобуття наук. степ. к. н.фіз.вих. : спец. 24.00.03 «Фізична реабілітація». Львів. 2010. 21с.
6. Земцова В. Особливості стилю життя, самооцінки здоров'я та мотивації до рухової активності чоловіків першого зрілого віку, які займаються фітнесом. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 1. С. 51-53.
7. Клименко Ю.Л. Аэробная и анаэробная работоспособность мужчин зрелого и среднего возрастов: возможность коррекции с помощью тренажёрных устройств. Автореф. дисс. кан. мед. наук. К., 2001, 22с.
8. Пензай С.А. Фізичний стан чоловіків II зрілого віку – викладачів вищих навчальних закладів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2013. - № 2. - С. 52-55. doi:10.6084/m9.figshare.639259.
9. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние упражнений на работоспособность и здоровье человека. К.: Здоров'я, 1986. – 152 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. Для студ. вищ. навч. закл. фіз. Виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [3-тє вид., без змін]. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2018. – Т.2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.

11. Шкарупіло П.О. Оцінка рівня соматичного здоров'я чоловіків 22-35 років. *Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії»*. 18 Квітня, 2019р. м Київ.
12. Шкарупіло П.О., Борисова Ю.Ю., Лиходій О.О. Аналіз засобів капоейри та особливості їх використання під час оздоровчих занять. *Молодий вчений: матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи»*. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2017. 327 с.

References.

1. Aranasenko, H. L. (1992) Эволюция биоэнергетики у здоровье человека //SPb.: Petropols. T. 137. – S. 126-128.
2. Blahii, O., Mykhailenko, B. (2007) Kontrol fizychnoho stanu cholovikiv zriloho viku v umovakh suchasnykh fitness-sentriv. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 1. S. 29-32.
3. Borysova, Yu. Yu., Shkarupilo, P.O. (2016) Vychennia motyviv cholovikiv 22-35 rokov do zaniat kapoeiroiu. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia: naukovo-teoretychnyi zhurnal DDIFKiS*. № 3. S. 20-24.
4. Vavilov, V.V. (2011) Ozdorovitel'nye zanyatiya atleticheskoi gymnastikoi muzhchin vtorogo zrelogo vozrasta. *Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafa*. № 2(19). S. 6-11.
5. Dykyi, B.V. (2010) Teoretyko-metodychni aspekty zastosuvannia serednikh kholodovykh navantazhen v ozdorovchomu trenuvanni osib pershoho ta drugoho zriloho viku. *Avtoreferat dys. na здобуття наук. степ. к. н.физ.вух. : spets. 24.00.03 «Fizychna reabilitatsiia»*. Lviv. 21s.
6. Zemtsova, V. (2007) Osoblyvosti styliu zhyttia, samoostinky zdorovia ta motyvatsii do rukhovoї aktyvnosti cholovikiv pershoho zriloho viku, yaki zaimaiutsia fitnessom. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 1. S. 51-53.
7. Klimenko, YU.L. (2001) Aerobnaya i anaerobnaya rabotosposobnost' muzhchin zrelogo i srednego vozrastov: vozmozhnost' korrektsii s pomoshch'yu trenazhyornykh ustrojstv. *Avtoref. diss. kan. med. nauk. K.. 22s.*
8. Penzai, S.A. (2013) Fizychnyi stan cholovikiv II zriloho viku – vykladachiv vyshchych navchalnykh zakladiv // *Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 2. - S. 52-55. doi:10.6084/m9.figshare.639259.
9. Pyrohova, E.A., Yvashchenko, L.Ia., Strapko, N.P. (1986) Vliyanye uprazhneniy na rabotosposobnost y zdorove cheloveka. K.: Zdorovia. 152 s.
10. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: pidruch. Dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. Vykhovannia i sportu: u 2 t. / [T.lu. Krutsevych, N.Ie. Panhelova, O.D. Kryvchykova ta in.; za red.. T.lu. Krutsevych]. - [3-tie vyd., bez zmin]. – K.: Natsionanyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy, vyd-vo «Olimp. I-ra», 2018. – T.2. Metodyka fizychnoho vykhovannia ryznykh hrup naselennia. – 448 s.*
11. Shkarupilo, P.O. (2019) Otsinka rivnia somatychnoho zdoroviacholovikiv 22-35 rokov. *Materialy II Vseukrainskoi elektronnoi naukovopraktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu «Innovatsiini ta informatsiini tekhnologii u fizychnii kulturii, sporti, fizychnii terapii ta erhoterapii»*. 18 Kvitnia. m Kyiv.
12. Shkarupilo, P.O., Borysova, Yu.lu., Lykhodii, O.O. (2017) Analiz zasobiv kapoeiry ta osoblyvosti yikh vykorystannia pid chas ozdorovchykh zaniat. *Molodyi vchenyi: materialy mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsii «Fizychna kultura i sport: dosvid ta perspektyvy»*. Chernivtsi: Chernivetskyi nats. un-t. 327 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.6(126).06
УДК 001.895:796.323.2

Васькевич С. С.
асистент кафедри фізичного виховання та спорту
Вінницького торговельно-економічного інституту КНТЕУ
Шкондя В. В.
асистент кафедри фізичного виховання та спорту
Вінницького торговельно-економічного інституту КНТЕУ

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В БАСКЕТБОЛІ

В статті розглядаються інноваційні технології баскетболу. Впровадження фітнесу в навчально - тренувальний процес баскетболістів. Вплив тренувань фітнесу на відновлення спортсменів, розвиток сили, витривалості, швидкості та витривалості спортсменів баскетболістів. Сприятливий вплив на здоров'я гравця супроводжується розвитком стійкої психіки і волевого характеру спортсмена. Комплексні тренування фітнесу покращують ініціативність і комунікабельність особистості на майданчику, розвиває фізичні якості та покращує результати гри, а динамічний процес мотивує на змаганнях до пошуку креативних рішень у важких ситуаціях. Тому для перемоги у змаганнях та покращення спортивного результату спортсменів потрібно використовувати інноваційні технології тренування баскетболістів. Фітнес-програми сприяють зацікавленню та залученню молоді до фізичного виховання і спорту. Багатогранність відносно нового напрямку, а саме різновидів фітнесу, дає можливість займатися ним не тільки дівчатам, а і хлопцям, спортсменам високої кваліфікації що дає можливість урізноманітнити заняття. Відповідна рухова активність сприяє досягненню бажаного рівня спортивних тренувань, покращення здоров'я та сприяє довголіттю.

Ключові слова: баскетбол, фітнес-програми, фізичні якості, здоров'я, інноваційні технології.