

впровадження процесно-орієнтованого менеджменту в українських компаніях. URL : <http://confmanagement.kpi.ua/proc/article/view/201166>

8. Моргунов О.А. Адміністративно-спортивне право як підгалузь адміністративного права України : дис. ...канд. юрид. наук : 12.00.07. Запоріжжя, 2012. 207 с.

9. Моргунов О.А. Публічне адміністрування масового спорту (Спорту для всіх) в Україні: сучасний стан та перспективи. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція. 2019. № 42, Т. 2. С. 9-12.

10. Романенко Л.В. Організаційно-правові засади управління фізичною культурою та спортом в Україні : дис. ...канд. юрид. наук : 12.00.07. Харків, 2019. 227 с.

11. Статут Громадської організації «Всеукраїнське фізкультурно-спортивне товариство «Колос» (Нова редакція). Затверджено Постановою XI позачергового з'їзду Всеукраїнського фізкультурно-спортивного товариства "Колос" агропромислового комплексу України від 27 жовтня 2017 р. № 1. 22 с.

12. Циганенко С. Публічне управління та його здійснення на основі принципів ощадливого менеджменту : зб. наукових праць Національної академії державного управління при Президентові України. 2011. Вип. 2. С. 42-50.

#### Reference

1. Balaban S.M. Instyuttsionalnyi aspekt publicnogo administruvannya sferoiu fizychnoi kultury i sportu v Ukraini. Pravo i suspilstvo. 2016. № 6, chastyna 2. S. 88-94.

2. Balaban S.M. Publichne administruvannya sferoiu fizychnoi kultury i sportu : dys. ...kand. yuryd. nauk : 12.00.07. Dnipro, 2017. 207 s.

3. Bosak O.Z. Publichne upravlinnia yak nova model upravlinnia u derzhavnomu sektori. Derzhavne upravlinnia: teoriia ta praktyka : elektronne naukove fakhove vydannia. 2010. № 2. URL : <http://www.academy.gov.ua/ej/ej12/txts/10bozuds.pdf>.

4. Hasiuk I.L. Mekhanizm finansovoho rehuliuвання rozvytku sfery fizychnoi kultury ta sportu v Ukraini. Teoretychni ta prykladni pytannia derzhavotvorennya. 2013. Vyp. 12. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/tppd\\_2013\\_12\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tppd_2013_12_6)

5. Horbenko O.V., Korniienko I.H. Orhanizatsiino-upravlinnski rezervy profesiino-oriantatsiinoi roboty VNZ haluzi fizychnoi kultury i sportu iz zahalnoosvitnimy shkolamy. Optymizatsiia naukovykh doslidzhen. Mykolaiv : NUK, 2009. S. 239–241.

6. Zhurba M.A. Publichne upravlinnia u haluzi fizychnoi kultury i sportu : avtoref. dys. ...kand. yuryd. nauk : 12.00.07. Odesa, 2017. 24 s.

7. Zaplotynskyi B.A. Standart ISO 9004:2009 yak osnova dlia podalshoho vdoskonalennia upravlinnia yakistiu ta vprovadzhennia protsesno-orientovanoho menedzhmentu v ukraïnskykh kompaniiakh. URL : <http://confmanagement.kpi.ua/proc/article/view/201166>

8. Morhunov O.A. Administratyvno-sportyvne pravo yak pidhaluz administratyvnoho prava Ukrainy : dys. ...kand. yuryd. nauk : 12.00.07. Zaporizhzhia, 2012. 207 s.

9. Morhunov O.A. Publichne administruvannya masovoho sportu (Sportu dlia vsikh) v Ukraini: suchasnyi stan ta perspektyvy. Naukovyi visnyk Mizhnarodnoho humanitarnoho universytetu. Seria: Yurysprudentsiia. 2019. № 42, T. 2. S. 9-12.

10. Pro fizychnu kulturu i sport. Zakon Ukrainy vid 24 hrudnia 1993 r., № 3808-XII. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

11. Statut Hromadskoi orhanizatsii «Vseukrainske fizkulturno-sportyvne tovarystvo «Kolos» (Nova redaktsiia). Zatverdzheno Postanovoiu Khl pozacherhovoho zizdu Vseukrainskoho fizkulturno-sportyvnoho tovarystva "Kolos" ahropromyslovoho kompleksu Ukrainy vid 27 zhovtnia 2017 r. № 1. 22 s.

12. Tsyhanenko S. Publichne upravlinnia ta yoho zdiisnennia na osnovi pryntsyviv oshchadlyvoho menedzhmentu : zb. naukovykh prats Natsionalnoi akademii derzhavnoho upravlinnia pry Prezidentovi Ukrainy. 2011. Vyp. 2. S. 42-50.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.2(130).13

**Зеніна І. В.**

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

**Шишацька В. І.**

*старший викладач кафедри фізичного виховання*

**Добровольський В. Е.**

*викладач кафедри фізичного виховання*

**Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського**

#### **СПОРТИВНА ГІМНАСТИКА, ЯК БАЗОВИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*В статті розкрито значення спортивної гімнастики, як базового засобу фізичної підготовленості студенток закладів вищої освіти. Визначено, методичні особливості спортивної гімнастики, як засобу базової підготовки. Встановлено, що спортивна гімнастика є окремим видом гімнастики, де в умовах змагань за допомогою кваліфікованих суддів експертно-оцінним методом у балах, визначається якість виконання вправи (її складність та гармонійність) і визначається місце (рейтинг) спортсменів.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, студенти, спортивна гімнастика, фізичні вправи.

**Зеніна И. В., Шишацкая В. И., Добровольский В. Е. Спортивная гимнастика как базовое средство физической подготовленности студенток высших учебных заведений. В статье раскрыто значение спортивной гимнастики, как базового средства физической подготовленности студенток высших учебных заведений. Определено,**

методические особенности спортивной гимнастике, как средства базовой подготовки. Установлено, что спортивная гимнастика является отдельным видом гимнастики, где в условиях соревнований с помощью квалифицированных судей экспертно-оценочным методом в баллах, определяется качество выполнения упражнения (ее сложность и гармоничность) и определяется место (рейтинг) спортсменов.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студенты, спортивная гимнастика, физические упражнения.

**Zenina I. V., Shishatskaya V. I., Dobrovolsky V. E. Artistic gymnastics as a basic means of physical fitness of female students of higher educational institutions.** The article reveals the importance of artistic gymnastics as a basic means of physical fitness of female students of higher educational institutions. The methodological features of artistic gymnastics as a means of basic training have been determined. It has been established that artistic gymnastics is a separate type of gymnastics, where, under the conditions of competition, with the help of qualified judges, the quality of the exercise (its complexity and harmony) is determined by the expert-assessment method in points, and the place (rating) of athletes is determined.

One of the difficult methodological problems is the choice of ways to measure the health effectiveness of the developed tools and methods of physical fitness of students.

It is obvious that the assessment of this effectiveness should be carried out not only by traditional indicators of motor readiness of students (according to the results of control standards), but the level of development of the most professionally significant adaptive qualities and properties of the body, ie the level of their health.

The relevance of this work also lies in the attempt to systematize the traditional and developed means of basic sports - gymnastics and additional tools from other sports (rhythmic and athletic gymnastics, elements of sports, etc.), according to the energy orientation of the loads to achieve the most effective compensation for the deficit of physical activity in students of higher education institutions.

**Key words:** physical education, students, artistic gymnastics, physical exercises.

**Постановка проблеми.** Незважаючи на те що вдосконалення засобів і методів фізичної підготовленості студентів присвячено значну кількість робіт, залишаються не вирішеними ряд методологічних проблем компенсації прогресуючого дефіциту рухової активності студентської молоді [2].

По-перше, останнім часом в закладах вищої освіти на тлі інтенсифікації навчального процесу намітилася тенденція зниження обсягу рухової активності студентів, що є однією з причин зростання захворюваності.

По-друге, з введенням нової програми з фізичного виховання, яка передбачає організацію занять на базі обраного виду спорту, виникає безліч запитань щодо її реалізації: використовувати засоби обраного виду спорту в «чистому» вигляді або додавати елементи інших видів спорту, а якщо додавати, то які і як, якими мають бути обсяги і режими виконання навантажень і т.д.

Нова програма, що носить більше загально рекомендаційний характер, на жаль, відповідей на ці та інші питання не дає.

Однією зі складних методологічних проблем залишається вибір способів вимірювання оздоровчої ефективності розроблених засобів і методів фізичної підготовленості студентів.

Цілком очевидно, що оцінка цієї ефективності повинна здійснюватися не тільки традиційними показниками рухової підготовленості студентів (за результатами контрольних нормативів), скільки рівнем розвитку найбільш професійно значущих адаптаційних якостей і властивостей організму, тобто рівнем розвитку їх здоров'я [3].

Актуальність цієї роботи полягає також у спробі систематизації використовуваних традиційних і розроблених засобів базового виду спорту - спортивної гімнастики і додаткових засобів з інших видів (ритмічна і атлетична гімнастика, елементи ігрових видів спорту та ін.), за критерієм енергетичної спрямованості виконуваних навантажень, для досягнення найбільш ефективної компенсації дефіциту рухової активності у студентів закладів вищої освіти.

**Аналіз останніх досліджень і публікації.** Сучасний етап розвитку спортивної гімнастики характеризується ранньою спеціалізацією і невпинним зростанням складності техніки окремих її видів (А. М. Шльомін, О. М. Худолій, Л. Коновалова). Функціонування спортивної гімнастики на етапі початкової підготовки базується на масових заняттях усіх бажаних дітей 5–6 років, а в 7–8 років відбувається основний відбір у спортивні групи. Вправи досить високої складності спортсмени-гімнасти демонструють уже у віці 8-9 років, що відповідає етапу попередньої базової підготовки.

Аналіз стану первинного відбору дівчат до груп початкової підготовки із спортивної гімнастики, виконаний С. М. Борщовим [2], виявив недостатню комплексність відбору, відсутність урахування низки важливих факторів, недостатню ефективність відбору на етапі початкової підготовки, що призводить до високого відсіву спортсменів-початківців.

Провідним дослідниками спортивної морфології Б. О. Нікітюком встановлено, що будова і пропорції тіла (морфотип) людини генетично детерміновані і визначає не лише фізичний розвиток, але й рухові здібності та успішність занять певним видом спорту.

У працях В. М. Платонова ін. зазначено, що візуальні відмінності у конституції тіла є проявом відмінностей у структурі та швидкості метаболічних процесів, функціях найважливіших фізіологічних систем організму. При виборі спортивної спеціалізації необхідно враховувати індивідуальні особливості будови тіла і фізичної підготовленості дитини, її вік і співвідношення цих показників з даними найсильніших спортсменів.

Тому особливості спортивної гімнастики як засобу базової підготовки студенток потребують більш ширших досліджень і впровадження нових підходів для визначення його перспективності, особливо на першому етапі відбору гімнасток в групи початкової підготовки [8, 9].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Гімнастика - це своєрідна історично складена форма фізичної діяльності, яка являє собою систему спеціально підібраних вправ і методів, яка у поєднанні з іграми, туризмом, плаванням та

іншими засобами ефективно впливає на укріплення здоров'я та фізичний розвиток, вдосконалення рухових здібностей людини, а у спортивній діяльності - високим досягненням у багатьох видах спорту, особливо у мистецтві володіння тілом [2].

«Досягнення науково-технічної революції різко скоротили і продовжують скорочувати обсяг фізичної праці людини. Широка механізація і автоматизація виробництва, сучасні засоби зв'язку і транспорту - все це призвело до того, що частка м'язової роботи в загальному обсязі значно скоротилася, що веде до гіпокінезії, що викликає в організмі різні зміни, які мають негативний вплив на його працездатності і викликають різні захворювання. Цю ж закономірність підтверджують і зарубіжні дослідники» [7].

Активна рухова діяльність сприяє зростанню рівня професіоналізму, збільшенню періоду високої працездатності, підвищенню стійкості до навантажень, більш швидкому відновленню, високою емоційності і вольової стійкості до стресу, раціональному розподілу часу для всебічного розвитку особистості.

Однією з актуальних проблем фізичного виховання є необхідність формування мотиваційної сфери до активного використання засобів фізичного виховання в умовах виробництва, навчання, повсякденного побуту і відпочинку. Не менш важливою проблемою є науково-обгрунтоване визначення параметрів мінімуму, оптимуму і максимуму рухової діяльності.

«Фізичне виховання є ефективним засобом підвищення фізичної і психічної працездатності людини. Ввести фізичне виховання в повсякденний побут, молоді, зробити заняття фізичною культурою частиною гігієни людини, навчитися використовувати активну рухову діяльність, як засіб компенсації гіпокінезії, є також однією з найважливіших завдань сучасного суспільства».

Спортивна гімнастика є окремим видом гімнастики, де в умовах змагань за допомогою кваліфікованих суддів експертно-оцінним методом у балах, визначається якість виконання вправи (її складність та гармонійність) і визначається місце (рейтинг) спортсменів [4].

У системі фізичного виховання спортивна гімнастика займає одне з провідних місць, як засіб всебічної фізичної підготовки: розвитку рухових навичок, здібностей і якостей. В навчальних планах з фізичної культури, на факультетах фізичного виховання закладів вищої освіти та в інших навчальних закладах, які готують фахівців з фізичної культури, предмет гімнастики є однією з профільюючих дисциплін [7].

Курс гімнастики вивчається протягом усіх років навчання. Велика увага до гімнастики не випадкова. Адже в процесі вивчення курсу гімнастики студенти - майбутні фахівці оволодівають не лише певним обсягом теоретичного і практичного матеріалу, а й навичками майбутньої педагогічної професії, навчаються правильно організувати й проводити заняття з фізичної культури, організувати й проводити тренувальні заняття. Крім того, вони оволодівають навичками страхування студентів під час виконання небезпечних вправ [4].

В ході дослідження визначено методичні особливості спортивної гімнастики, як засобу базової підготовки.

1) Домінування цілісно-розчленованого методу навчання та вдосконалення складних вправ і комбінацій на основі розкладу вправи на окремі частини (фази) за смисловим принципом або біомеханічною доцільністю. Свідоме оволодіння базовою структурою окремого елемента, подібне вдосконалення частин та вправи в цілому.

2) Можливість вузько спрямованого (аналітичного) розвитку і вдосконалення окремих м'язових груп, рухових якостей (наприклад: гнучкості в окремому суглобі) або поєднань якостей, систем і органів та вплив на психічні здібності особистості.

3) Використання природних видів вправ: біг, ходьба, стрибки, поштовхи та інші з суто гімнастичними формами і перетвореннями природних рухів в гімнастичні форми.

4) Можливість ускладнювати вправи за рахунок зміни вихідних і кінцевих положень. Поєднання окремих вправ у зв'язки. Виконання вправ в умовах м'язової та розумової втоми, емоційного збудження або пригнічення на різних обладнаннях у різних умовах оточуючого середовища.

5) Активізація занять за рахунок використання музики, комунікативного ефекту групових вправ і масових виступів.

6) Можливість чіткого регулювання (дозування) навантажень різного характеру відповідно до контингенту (віку, статі, підготовленості, стану здоров'я та ін.).

7) Використання інших видів спорту (плавання, спортивних ігор, туризму та інших) для відновлення або збагачення рухового досвіду і рухів складної координації і структури (стрибки, метання, лижі, слалом, гребля та ін.).

8) Оволодіння прийомами страхування та самострахування.

9) Попереднє спостереження за якістю обладнання та його закріплення.

10) Поєднання гімнастичних вправ з іншими спортивними видами; природних рухів з вправами, що придумані людиною (наприклад: стійка на руках, великі оберти, різні сальто з поворотами та ін.).

11) Розвиток сміливості у спортивній гімнастиці тримається на чітких навичках виконання складних вправ, високому ступені орієнтації у просторі та часі, своєчасному використанні страхування, достатньому попередньому рівні розвитку фізичних якостей та технічної підготовленості [5].

Таким чином, одним з базових видів спорту, основою початкової підготовки спортсменів, найбільш доступним і масовим є, спортивна гімнастика. Спортивна гімнастика, будучи складно-координаційним видом спорту, одним з результативних засобів корекційного впливу, вимагає від тих, хто займається постійного контролю над собою, над якістю вправ, суворої диференціації тимчасових, силових і просторових характеристик рухів.

**Висновки.** Визначення спортивних здібностей виконується комплексно за допомогою педагогічних, медико-біологічних та психологічних методів дослідження, проте вплив морфологічних особливостей спортсменів на їх функціональні та рухові можливості та їх генетична детермінація вимагає підвищеної уваги до візуальних обстежень морфофункціональних показників студентів при базовій підготовці спортсменів-гімнастів.

#### Література

1. Дехтярь В.Д. Состояние и взаимодействие соматотипологического и двигательного развития девочек 7-8 лет/ В.Д.

Дехтярь // Физ. воспитание студ.творч. спец. –2003. –№ 4. –С.72–77.

2. Дорохов Р.Н. Морфобиомеханическая оценка юного спортсмена: уч. пособие [для студ. высш. учеб.заведений] / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. –Смоленск, 1995. –100 с.

3. Методика отбора и прогнозирования способностей к занятиям спортивной гимнастикой: Учебное пособие для студентов и слушателей факультета усовершенствования. – М.: ГЦОЛИФК, 1979. – 143 с.

4. Помазан А.А. Взаємозв'язок антропометричних даних та фізичних здібностей дітей 4-6 років у прогнозуванні спортивних результатів у гімнастиці / А.А. Помазан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. -2010. - № 2. - С. 113-118.

5. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика / Л.П. Сергієнко. У 2 кн. – Книга 2. – Відбір у різні види спорту: Підручник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. –784 с.

6. Смолевский В.М. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – К.: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.

7. Туманян Г.С. Телосложение и спорт / Г.С. Туманян, Е.Г. Мартиросов. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 238 с. 18.

8. Хрисанфова Е.Н. Антропология. / Е.Н. Хрисанфова, И.В. Перевозчиков. 3-е изд. – М.:Высшая школа, 2002. – 400 с.

9. Чтецов В.П. Строение тела спортсмена / В.П.Чтецов, Л.П. Лутовинов, В.Н. Уткина – М.: МГУ, 1970. –236 с.

#### Reference

1. Dekhtyar VD State and interaction of somatotypological and motor development of girls 7-8 years / V.D. Dekhtyar // Phys. education stud.tvorch. special –2003. –№ 4. –P.72–77.

2. Dorokhov RN Morphobiomechanical assessment of a young athlete: uch. allowance [for students. higher ucheb.zavedeniy] / RN Dorokhov, VP Lip. –Smolensk, 1995. –100 p.

3. Methods of selection and forecasting of abilities to gymnastics classes: A textbook for students and trainees of the faculty of improvement. - M .: ГЦОЛИФК, 1979. - 143 с.

4. Anointed AA Interrelation of anthropometric data and physical abilities of children 4-6 years old in forecasting sports results in gymnastics / A.A. Anointed // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. -2010. - № 2. - P. 113-118.

5. Sergienko LP Sports selection: theory and practice / L.P. Sergienko. In 2 books. - Book 2. - Selection in different sports: Textbook. - Ternopil: Textbook - Bogdan, 2010. –784 p.

6. Smolevsky VM Gymnastics / VM Smolevsky, Yu. K. Gaverdovsky. - K .: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.

7. Tumanyan GS Physique and sports / GS Tumanyan, E.G. Martirosov. - M .: Fizkultura i sport, 1976. - 238 s. 18.

8. Хрисанфова Е.Н. Anthropology. / Е.Н. Хрисанфова, И.В. Carriers. 3rd ed. - M.: Высшая школа, 2002. - 400 с.

9. Readers VP The structure of the athlete's body / VP Chtetsov, LP Lutovinov, VN Utkina - M .: MSU, 1970. –236 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.2(130).14

УДК: 797.122.2.015.5-055.2

**Коваленко Ю.А.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

**Запорожский национальный университет**

*Тищенко В.А.*

**доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор**

**Запорожский национальный университет**

*Товстоляк Ф.Ф.*

*кандидат философских наук, доцент*

**Запорожский национальный университет**

*Новицкая С.А.*

**студентка факультета физического воспитания, здоровья и туризма**

**Запорожский национальный университет, г. Запорожье**

#### **ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ**

*Цель. Разработать программу учебно-тренировочных занятий с учетом индивидуально-типологических особенностей вегетативной регуляции для целенаправленного совершенствования функциональной и физической подготовленности байдарочниц на этапе подготовки к высшим достижениям. Методы: анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы; педагогические наблюдения за учебно-тренировочным процессом; оценка показателей физической подготовленности; оценка функционального состояния, методы математической статистики. Результаты. Необходимо обеспечить эффективность адаптации организма к максимальным физическим нагрузкам и стабилизации спортивной формы у байдарочниц с заданными сроками формирования и поддержкой оптимальной готовности к соревновательной деятельности. Использование программы с учетом индивидуально-типологических особенностей вегетативной регуляции позволило вывести спортсменок, привлеченных к научному исследованию, на новый качественный и количественный уровень мастерства, реализующийся по соответствующим показателям. Выводы. Изучение эффективности влияния индивидуально-типологических особенностей вегетативной регуляции на этапе подготовки к высшим достижениям у байдарочниц на их функциональную и физическую подготовленность расширяет возможности создания новых и совершенствования существующих комплексных учебно-*