

6. Axmadovich B. Z. (2023). Effective ways of developing socio-cultural competence of sports coaches in the process of professional development. *Frontline Social Sciences and History Journal*, 3(03), 10-19. DOI: <https://doi.org/10.37547/social-fsshj-03-03-02>

7. Kovalenko J., Gnatenko K., Fedorenko O., Karpets L., Kovalenko R. (2021). Formation of Vocational Competence of Future Specialists in Physical Education and Sports. *Pedagogika*, 140(4), 220–236. DOI: <https://doi.org/10.15823/p.2020.140.12>

8. Moll L. C., Arnot-Hopffer E. (2005). Sociocultural competence in teacher education. *Journal of teacher education*, 56(3), 242-247. DOI: <https://doi.org/10.1177/0022487105275919>

9. Rustamova N. R. (2022). Development of Socio-Cultural Competence. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 18. DOI: <https://doi.org/10.21070/ijins.v18i.651>

10. Szedlak C., Callary B., Dan J., Gearity B. T. (2021). How to develop and utilize video stories to promote effective psychosocial and sociocultural coaching practice. *International Sport Coaching Journal*, 1, 19-26. DOI: <https://doi.org/10.1123/iscj.2021-0066>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).13

УДК: 796.412.2

**Загітова М. Г.**

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту  
викладач кафедри історії та теорії олімпійського спорту  
Національний університет фізичного виховання та спорту України  
Радченко Л. О.**

**доктор наук в галузі фізичного виховання і спорту, доцент  
завідувач кафедри історії та теорії олімпійського спорту  
Національний університет фізичного виховання та спорту України**

#### АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ОНЛАЙН-ТРЕНУВАНЬ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Матеріал статті присвячено обґрунтуванню негативних та позитивних аспектів в організації онлайн-тренувань юних спортсменок, що мають місце у художній гімнастиці.

В роботі визначено важливі проблеми, що виникають в процесі побудови онлайн тренувань гімнасток 8-12 років, а саме: знижені можливості контролю виконання гімнастками вправ (відзначили 86 % респондентів), обмежені можливості приміщень для виконання вправ із предметом (відзначили 80% респондентів); простір приміщень та умови для проведення занять (відзначили 86% респондентів); збільшення факторів травматизму (відзначили 50% респондентів), комунікаційні проблеми – якісний зворотній зв'язок зі спортсменками (відзначили 40% опитаних), відсутність методичних рекомендацій до проведення онлайн-тренувань в художній гімнастиці (відзначили 30% опитаних).

В статті виділені позитивні моменти, що виникають в процесі проведення онлайн тренувань у художній гімнастиці: можливість соціальної адаптації дитини, проведення занять в безпечних для дитини умовах, можливість працювати в умовах карантинних обмежень, можливість познайомитись з методиками тренування різних тренерів, можливість продовжувати тренувальний процес під час шкільних канікул чи поїздок, економія часу на проїзд, більша увага з боку тренера.

**Ключові слова:** художня гімнастика, онлайн-заняття, тренувальний процес

**Zagitova M. G., Radchenko L. O. Analysis of the problems of online training in rhythmic gymnastics.** The article is devoted to the substantiation of negative and positive aspects in the organisation of online training of young athletes in rhythmic gymnastics.

The paper identifies important problems that arise in the process of building online training for gymnasts aged 8-12 years, namely: reduced ability to control the performance of exercises by gymnasts (noted by 86% of respondents), limited possibilities of premises for performing exercises with an object (noted by 80% of respondents); space and conditions for conducting classes (noted by 86% of respondents); increase in injury factors (noted by 50% of respondents), communication problems - qualitative feedback from athletes (noted by 40% of respondents), lack of methodological recommendations (noted by 40% of respondents).

The article highlights the positive aspects that arise in the process of online training in rhythmic gymnastics: the possibility of social adaptation of the child, conducting classes in safe conditions for the child, the ability to work under quarantine restrictions, the opportunity to get acquainted with the training methods of different coaches, the ability to continue the training process during school holidays or trips, saving travel time, more attention from the coach.

**Key words:** rhythmic gymnastics, online classes, training process

**Постановка проблеми.** Соціально-політичні та економічні особливості розвитку сучасного суспільства, епідеміологічні проблеми, що йому притаманні, передбачають зростання ролі новітніх технологій у різних сферах, і галузь фізична культура і спорт не є виключенням. Побудова тренувального процесу в Україні в умовах військових дій передбачає необхідність урахування об'єктивних реалій, пов'язаних із доцільністю розробки методичних рекомендацій щодо організації та проведення підготовки спортсменів з використанням дистанційних технологій.

**Аналіз літературних джерел.** В той же час аналіз сучасних наукових напрацювань, фахівців, які досліджують питання підготовки юних спортсменок у художній гімнастиці, дозволяє говорити про вивчення особливостей ранньої спеціалізації [2],

дослідження та обґрунтування вимог, що висувуються до рухових якостей юних гімнасток [1, 4], а проблематика організації онлайн-тренувань залишається актуальним питанням наукових досліджень; подібна інформація відсутня і на офіційному сайті національної федерації гімнастики України [5].

**Мета статті** обґрунтувати негативні та позитивні аспекти в організації онлайн-тренувань юних спортсменок, що мають місце у художній гімнастиці.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетне опитування, методи математичної статистики.

В дослідженні взяли участь 60 респондентів (тренери), з яких 50 % представники ДЮСШ, 30 % тренери, що представляють громадські організації, 10 % спеціалісти спортивних клубів, та 10 % співробітники СДЮСШ, ШВСМ, закладів освіти.

Майже 80 % респондентів мають профільну вищу освіту, 12% мають вищу непрофільну освіту, а 8% - знаходяться в процесі навчання (студенти).

Опитування проводилось дистанційно з використанням Gool-форм.

**Виклад основного матеріалу дослідження, результати досліджень.** Аналіз результатів дослідження дозволив виявити, що на думку 34 % від загальної кількості респондентів, впровадження онлайн-занять в тренувальний процес гімнасток 8-12 років може сприяти покращенню їх спортивних результатів, в той час, як більшість респондентів (56 %) зійшлись у думці, що онлайн заняття не можуть покращити спортивний результат; 10 % тренерів було складно відповісти на це питання.

За результатами анкетного опитування 96% респондентів вважають, що онлайн-тренування не можуть замінити очні заняття. Також дослідження дозволяють говорити про те, що змішаний підхід (онлайн + очна форма) до організації тренувального процесу 62% опитаних вважають малоефективним в підготовці юних гімнасток (рис. 1).

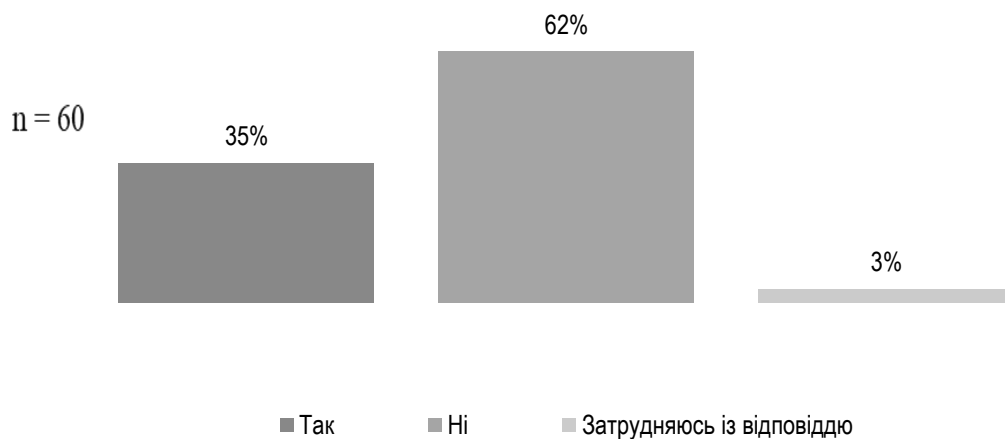


Рисунок 1- Ефективність змішаного підходу (онлайн та очна форми) до організації тренувального процесу гімнасток 8-12 років, за результатами анкетного опитування (n=60)

Незважаючи на те, що дистанційні заняття не замінять очних практичних тренувань, використання дистанційних технологій в процесі спортивної підготовки юних спортсменів має певні позитивні моменти [3]. Дослідження дозволили проаналізувати використання тренерами, які працюють з юними гімнастками дистанційних технологій. Отримані результати дозволяють говорити про те, що 60% респондентів використовують такі можливості онлайн-технологій, як: онлайн-журнали, аналіз відео-тренувань, онлайн-опитування, дистанційні лекції, індивідуальні заняття тощо. (рис. 2)

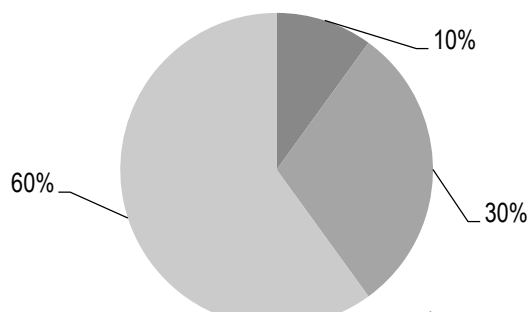


Рисунок 2- Використання тренерами юних гімнасток широкого спектру можливостей для онлайн-тренувань (n=60)

■ Так ■ Ні ■ Частково

В рамках дослідження експертами були виділені проблеми які виникають в процесі онлайн-занять з гімнастками 8-12 років, що дозволило виявити найбільш важливі із них. Респондентам пропонувалось відмітити одночасно декілька найбільш гострих (актуальних) проблем (на їх думку) при проведенні онлайн тренувань. Таким чином 86% та 80 % (рис. 3) опитаних відзначили організаційні проблеми - знижені можливості контролю виконання вправ; обмеження виконання вправ з предметом; простір та умови для проведення занять – що виявилось найболючішим для респондентів питанням. Разом з тим, тренери відмітили такі проблеми як – збільшення факторів травматизму спортсменок (50% респондентів), комунікаційні проблеми – зворотній зв'язок з гімнастками (40% респондентів), відсутність методичних рекомендацій до проведення онлайн-тренувань в художній гімнастиці (30% респондентів) – як досить значущі в тренувальному процесі при організації онлайн-занять.

Такі проблеми як психологічний стан дитини, підключення до Інтернету та використання робочої програми ДЮСШ з художньої гімнастики без урахування онлайн-занять були важливими для 24% та 20% респондентів відповідно; 13% - відзначили таку проблему як доступ до електронних пристроїв (телефон, комп'ютер, інший гаджет, навушники, мікрофон) та 10% - респондентів виділили проблему нормативно-програмного забезпечення тренувального процесу.



Рисунок 3 – Найактуальніші проблеми організації онлайн-тренувань гімнасток 8-12 років, думка експертів (n=60)

Таким чином за результатами дослідження, можна зробити висновок, що одними з першочергових проблем які потребують вирішення є: знижені можливості контролю виконання вправ, обмеження виконання вправ з предметом, простір та умови для проведення занять.

В рамках дослідження були виявлені та проаналізовані і позитивні особливості, що виникають в процесі проведення онлайн тренувань гімнасток 8-12 років (рис. 4).

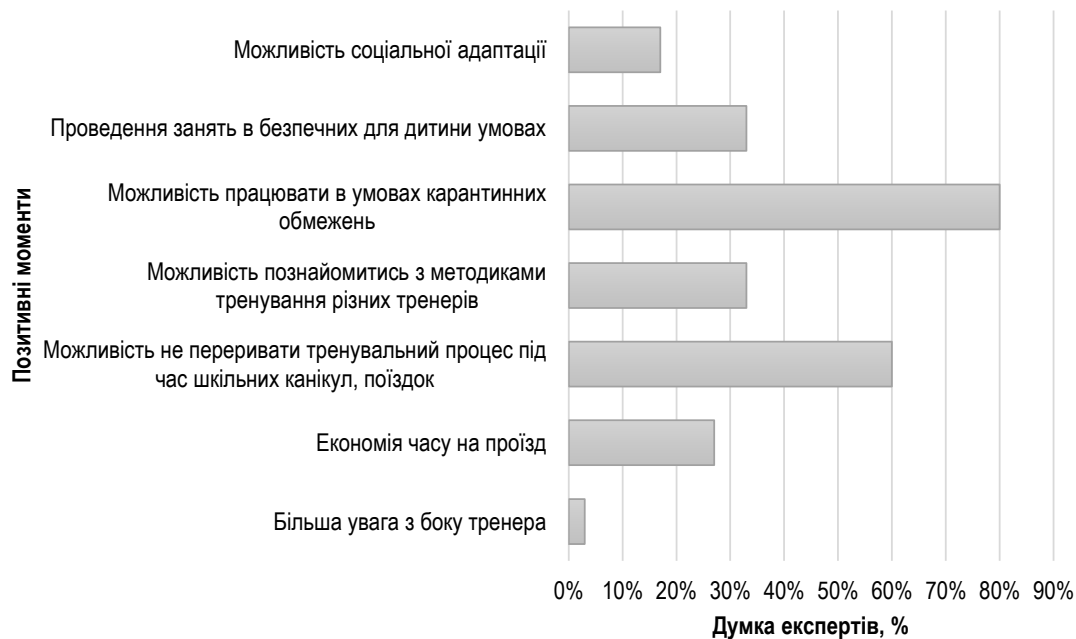


Рисунок 4 – Позитивні моменти, що мають місце в організації онлайн-тренувань гімнасток 8-12 років, думка експертів (n=60)

Результати анкетного опитування свідчать, що 80 % респондентів відзначають важливість того, що онлайн тренування дозволяють працювати в умовах карантинних обмежень; 60% тренерів, які приймали участь в опитуванні, відзначають, що онлайн-заняття надають можливість не переривати тренувальний процес під час шкільних канікул чи поїздок. Також досить значущими, за результатами анкетного опитування, є проведення занять в безпечних для дитини умовах (33% респондентів) та можливість познайомитись з методиками тренування різних тренерів (33% респондентів). Можливість соціальної адаптації, економія часу на проїзд та більша увага з боку тренера (були відмічені 17%, 27% та 3% респондентів відповідно).

Дослідження дозволяють говорити про позитивні та негативні моменти, що мають місце в організації дистанційних тренувань спортсменок 8-12 років, які займаються художньою гімнастикою.

#### Висновки

1. Аналіз літературних джерел щодо підготовки юних спортсменок у художній гімнастиці, свідчить, що переважна їх більшість спрямована на обґрунтування різних аспектів спортивної підготовки, в той час як питання організації дистанційних тренувань залишаються поза увагою науковців.

2. Визначено основні проблеми, що виникають в процесі онлайн тренувань гімнасток 8-12 років, а саме: знижені можливості тренерів контролю виконання гімнастками вправ (відзначили 86% респондентів), обмеження виконання вправ з предметом (відзначили 80% респондентів); простір та умови для проведення занять (відзначили 86% респондентів). А також частина тренерів відзначає - збільшення факторів травматизму (відзначили 50% респондентів), комунікаційні – зворотній зв'язок зі спортсменками (відзначили 40% респондентів), відсутність методичних рекомендацій до проведення онлайн-тренувань в художній гімнастиці (відзначили 30% респондентів).

3. Виділені позитивні моменти, що виникають в процесі проведення онлайн тренувань: можливість соціальної адаптації, проведення занять в безпечних для дитини умовах, можливість працювати в умовах карантинних обмежень, можливість познайомитись з методиками тренування різних тренерів, можливість продовжувати тренувальний процес під час шкільних канікул чи поїздок, економія часу на проїзд, більша увага з боку тренера.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку рекомендацій щодо розширення можливостей використання дистанційних технологій в процесі підготовки юних спортсменок які займаються художньою гімнастикою та пошуку шляхів подолання проблем, які виникають при організації онлайн-тренувань.

#### Література

1. Дейнеко А. Х., Луценко Л. С., Петров Д. О. Основна гімнастика як ефективний засіб збагачення рухового досвіду юних спортсменів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. 4 (134). С. 39–42.

2. Дука М., Шинкарук О. Рання спеціалізація та обґрунтування віку занять художньою гімнастикою в умовах сучасного розвитку спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. (3 (55)). С. 90–102.

3. Ростя С. Д., Башавець Н. А. Особливості тренувального процесу з вільної боротьби на початковому етапі підготовки за допомогою дистанційних технологій. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали IV інтернет-конференції. Одеса, 24-25 лист. 2020 р. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович. 2020. С. 83–86.

4. Сосіна В., Руда І. Сучасні вимоги до розвитку гнучкості у художній гімнастиці. *Наука в олімпійському спорті*. 2020. № 1. С. 48–51.

5. Ukrainian Gymnastics Federation. Official web-page. Accessed: <https://ugf.org.ua/>

### References

1. Basic gymnastics as an effective means of enriching the motor experience of young athletes. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports). 2021. 4 (134). P. 39-42.
2. Early specialisation and justification of the age of rhythmic gymnastics training in the context of modern sports development. Physical education, sport and health culture in modern society. 2021. (3 (55)). P. 90-102.
3. Rostia S. D., Bashavets N. A. Features of the training process in freestyle wrestling at the initial stage of training using distance technologies. Modern problems of physical education, sports and human health: materials of the IV Internet conference. Odesa, 24-25 November. 2020 Odesa : publisher Bukaev Vadym Viktorovych. 2020. P. 83-86.
4. Sosina V., Ruda I. Modern requirements for the development of flexibility in rhythmic gymnastics. Science in Olympic sport. 2020. № 1. P. 48-51.
5. Ukrainian Gymnastics Federation. Official web-page. Accessed: <https://ugf.org.ua/>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).14

УДК: 378.04:338.48

Кліш І.С.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж», м.Луцьк

Дишко О.Л.

кандидат педагогічних наук, доцент

Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж», м.Луцьк

Табак Н.В.

спеціаліст вищої категорії

Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж», м.Луцьк

### ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВИКОНАННЯ МАСАЖУ

У статті аналізується професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури до виконання масажу. У цьому контексті з'ясовано, що масаж є дієвою лікувально-профілактичною та загально зміцнюючою здоров'я процедурою, що потребує пошуку нових змісту, форм і методів підготовки майбутніх фахівців до професійного результативного виконання його на практиці. Уточнено сутність процедури масажу та вимоги щодо його виконання майбутніми фахівцями фізичної культури та спорту. З'ясовано, що показниками якості підготовки фахівця з масажу в умовах закладу вищої освіти до його виконання є: професійні знання, вміння комунікувати, взаємодіяти з людиною, чіткість у розподілі роботи, індивідуальна підготовка, одяг та поза масажиста тощо. Акцентовано, що особлива відповідальність на особистості масажиста лежить у його роботі з дітьми та умінні враховувати психо-фізіологічний стан особистості, її емоції, настрої тощо. Зроблено висновок про те, що освітні компоненти «Основи масажу» та «Класичний масаж» є дієвим засобом набуття професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури. Щоб покращити підготовку здобувачів вищої освіти до виконання масажу необхідно ввести в освітні та освітньо-професійні програми нові нормативні компоненти та розширити їхній перелік у вибіркових.

**Ключові слова:** масаж, класичний масаж, дитячий класичний масаж, підготовка майбутніх педагогів, освітній компонент.

**Klish I.S., Dyshko O. L., Tabak N.V. Peculiarities of Professional Training of Future Physical Education Specialists for Massage.** The article analyses the professional training of future physical education specialists to perform massage. In this context, it has been found that massage is an effective therapeutic and preventive and general health-improving procedure that requires the search for new content, forms and methods of training future specialists for its professional effective implementation in practice. The essence of the massage procedure and the requirements for its implementation by future physical education specialists are clarified. It has been found that the indicators of the quality of training of a massage specialist in the conditions of a higher education institution for its implementation are: professional knowledge, ability to communicate, interact with a person, clarity in the distribution of work, individual training, clothing and posture of a massage therapist, etc. It is emphasized that the special responsibility of the massage therapist lies in his/her work with children and the ability to take into account the psycho-physiological state of the person, his/her emotions, mood, etc. The structure and content of the educational components "Fundamentals of Massage" and "Classical Massage" are described. It is concluded that these educational disciplines are effective means of acquiring professional competences of future physical education specialists. In order to improve the preparation of higher education students for massage, it is necessary to introduce new regulatory components into educational and educational-professional programs and expand their list in selective ones.

**Key words:** massage, classical massage, training of future physical education specialists, educational component.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі побудови українського суспільства надзвичайно гострою є проблема виховання здорової особистості. У цьому контексті окреслюються питання професійної підготовки майбутніх педагогів, здатних у взаємодії з сім'єю забезпечувати формування основ здорового способу життя дитини та піклування про її здоров'я. Як