

Reference

1. Bereza, O., Maksymenko, L. (2021). Tekhnichna pidhotovka futbolistiv 13-14 rokiv [Technical training of football players aged 13-14]. *Aktualni pytannia pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskyykh i neolimpiiskyykh vydakh sportu : materialy I Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii*. Sumy. P. 12–15.
2. Zhosan, I., Strykalenko, Ye., Shalar, O. (2018). Tekhnichne obladnannia v trenuvanni yunyykh futbolistiv [Tekhnichne obladnannia v trenuvanni yunyykh futbolistiv]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*. № 17. P. 448–454.
3. Osadets, M. M., Baidiuk, M. Yu. (2021). *Osnovy taktychnoi pidhotovky u futboli* [Basics of tactical training in football]. (M. M. Osadets, M. Yu Baidiuk, Comp.). Chernivtsi : Chernivetskyi nats. un-t im. Yu. Fedkovycha. 104 p.
4. Perevoznik, V. I. (2019). *Teoriia ta metodyka futbolu. Navchalnyi posibnyk dlia slukhachiv kursiv pidvyshchennia kvalifikatsii* [Theory and technique of football. Study guide for students of professional development courses], 101 p.
5. Sobko, S., Voropai, S., Sobko, N., Havryshko, S. (2015). Dynamika pokaznykiv zahalnoi fizychnoi pidhotovlenosti yunyykh futbolistiv na etapi bazovoi pidhotovky [Dynamics of indicators of general physical fitness of young football players at the stage of basic training]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. № 2(30). P. 160–164.
6. Strykalenko, Ye. A., Shalar, O. H., Huzar, V. M. (2020). Efektyvnist pobudovy trenovalnoho protsesu futzalistiv FK «Prodeksim» v pidhotovchomu periodi [The effectiveness of building a training process for futsal players of FC "Prodexim" in the preparatory period]. *Sportyvni ihry*. № 1(15). P. 44–47.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).17)

Іванченко М.І.

кандидат педагогічних наук, доцент

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ПЕРЕВАГИ КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРИКОРДОННИКІВ

Професійна підготовка військовослужбовців є однією з актуальних проблем на сьогодні. Фізична підготовка прикордонників визначається як один із найважливіших показників професіоналізму та є основою їх професійної діяльності. Висока роль, яка надається фізичній підготовці у навчально-виховному процесі відомчих навчальних закладів у період їх підготовки та перепідготовки пов'язана з тим, що професійна діяльність прикордонників безпосередньо пов'язана з різними ситуаціями, що висувають високі вимоги до фізичної підготовленості охоронців кордону, їх особистісних, морально-вольових, психічних та інтелектуальних якостей. Використання командних видів спорту є важливою складовою фізичної підготовки, оскільки це не лише сприяє розвитку фізичних навичок, а й формує ключові комунікативні та соціальні вміння. Активна участь у командних видах спорту передбачає систематичну фізичну активність, що сприяє удосконаленню загального здоров'я та покращенню самопочуття. Командні ігри сприяють вихованню цінностей командної співпраці та взаємодії. Ці види спорту також сприяють розбудові лідерських якостей, виховують відданість спільній меті та вчать ефективно працювати в групі. У колективному середовищі гравці вчать працювати над спільною метою, підтримувати сильні сторони один одного та компенсувати слабкі сторони. Командні вправи можуть бути використані для досягнення конкретних фізичних цілей, таких як покращення координації, розвиток витривалості та збільшення сили, у той час як аспекти співпраці та взаєморозуміння також стають важливими винятками під час занять. У статті проаналізовано можливість використання всього потенціалу командних ігор під час фізичної підготовки курсантів.

Ключові слова: спорт, фізична підготовка, команда, командна гра, прикордонник, курсант, військовослужбовець

Ivanchenko M.I. Advantages of team sports during the physical training of future border guards. Professional training of military personnel is one of the most urgent problems today. Physical training of border guards is defined as one of the most important indicators of professionalism and is the basis of their professional activity. The high role given to physical training in the educational process of departmental educational institutions during the period of their training and retraining is due to the fact that the professional activity of border guards is directly related to various situations that make high demands on the physical fitness of border guards, their personal, moral-willed, mental and intellectual qualities. The use of team sports in the training of military personnel can be a key element in maximizing their potential. The use of team sports is an important component of physical fitness, as it not only promotes the development of physical skills, but also builds key communication and social skills. Active participation in team sports involves systematic physical activity, which contributes to the improvement of general health and well-being. Team games help foster the values of team cooperation and interaction. These sports also help build leadership skills, foster commitment to a common goal, and teach effective teamwork. In a team environment, players learn to work toward a common goal, support each other's strengths, and compensate for each other's weaknesses. Team exercises can be used to achieve specific physical goals, such as improving coordination, developing endurance and increasing strength, while aspects of cooperation and understanding also become important exceptions during classes. The article analyzes the possibility of using the full potential of team games during the physical training of cadets.

Key words: sport, team, team games, border guard, cadet, physical training

Постановка проблеми. Професійна діяльність прикордонників є високонавантаженою та піддається впливу стресових факторів, що випливають з навколишнього середовища. Служба в умовах воєнного стану вимагає від охоронців кордону розвитку різних навичок та підтримки стійкого психологічного стану. Курсанти Національної академії Держприкордонслужби України акцентують увагу на швидкісній витривалості, швидкості та спритності, а також на формуванні якостей наполегливості, сміливості та здатності діяти в складних та стресових ситуаціях. Фізична підготовка є частиною професійної підготовки курсантів та слухачів закладів вищої освіти сектору безпеки та оборони України. Фізична підготовка це, насамперед, педагогічний процес, який дозволяє забезпечити фізичну підготовленість, тобто, виробити вміння та навички застосування фізичних якостей, а також виконувати низку освітніх та виховних завдань. Наразі актуальним є пошук можливостей вдосконалення та розвитку процесу фізичної підготовки та впровадження нових методів в освітній процес. Для успішної підготовки прикордонників до оперативної-службової діяльності в сучасних умовах важливо осягати предмет спеціальної тактики, вміти творчо аналізувати ситуацію, прогнозувати події, знаходити вихід із найважчих положень, виявляти новаторство у пошуку оригінальних, спеціальних прийомів у різних умовах та вміти правильно застосувати фізичні навички. Розвитку таких якостей можуть сприяти командні ігри. Вчені вказують, що в процесі регулярних ігрових тренувань гравці вивчають свідомо подолати труднощі, протистояти зростаючому втомленню та подоланню страхів і стресу під час гри. Участь у командних видах спорту передбачає регулярну фізичну активність, яка сприяє загальному здоров'ю та гарному самопочуттю.

Оскільки фізична підготовка – це одна з базових складових системи службової підготовки курсантів-прикордонників, то бачиться доцільним розглянути можливість використання потенціалу командних ігор в системі підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників. Різноманіття командних видів спорту дозволяє кожному курсанту розкрити свій внутрішній потенціал. Курсанти беруть активну участь в спортивних змаганнях (першості з ігрових видів спорту; спартакіади, турніри між факультетами). Високі результати курсантів Національної академії Держприкордонслужби України багато в чому досягнуті завдяки впровадженню методів інтенсивних тренувань в навчально-тренувальний процес. Важливо зауважити, що досягнення конкретних результатів викликає в курсанта відчуття значимості та задоволення від участі в заняттях. Для того, щоб отримати користь та задоволення від командних ігор, необхідно бути професійним спортсменом. Сам процес занять, включаючи фізичні вправи, надає особливого змісту життю курсанта, підштовхуючи його постійно розкривати свої власні здібності та вміння. Психоемоційні виклики під час занять слугують стимулом для саморозвитку та удосконалення, підштовхуючи до досягнення максимальних результатів і перемоги. У колективному середовищі учасники вивчають, як спільно працювати над визначеними цілями, підтримувати сильні сторони один одного та компенсувати слабкі сторони. З часом цей досвід трансформується в корисні навички, які можуть знайти застосування в різних сферах життя.

Аналіз літературних джерел.

Переваги та ефективність використання командних видів спорту знаходимо у наукових розвідках О. Бурцева, Д. Гелети, В. Костюкевича, Ю. Павлова, Л. Сікорської, О. Щеглової. Зокрема, застосування командних видів спорту у закладах вищої освіти сектора безпеки та оборони розглядали у своїх статтях такі науковці як В. Казначеев, Р. Павлов. Види популярних спортивних ігор у вищих навчальних закладах розглядають у своїй статті С. Жуков та М. Кузьміна (2013) [4]. Т. Горшанкова та Д. Гелета (2021) також аналізують вплив ігрових видів спорту на студентів, але при цьому автори роблять акцент на індивідуальних ігрових видах [3]. А. Білецька у статті «Психологічні особливості мотиваційної спрямованості спортсменів командних та індивідуальних видів спорту» (2020) [2] порівнює особливості структури спортивної мотивації спортсменів, які займаються командними та індивідуальними видами спорту.

Мета статті полягає у дослідженні ефективності та доцільності використання всього потенціалу командних ігор під час процесу фізичної підготовки майбутніх прикордонників у профільному навчальному закладі.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Високий рівень фізичної та психологічної підготовленості є безпосередньою визначальною характеристикою військово-професійної діяльності військовослужбовців Державної прикордонної служби України. Для ефективного вирішення ситуацій, що виникають під час служби, необхідно, щоб військовослужбовці мали високий рівень фізичної підготовленості та достатню психологічну стійкість. Протягом життя людини необхідно вдосконалювати свої фізичні якості і цей процес можна розглядати з двох позицій. Наприклад, при природних поліпшеннях показників варто говорити про розвиток, а при педагогічному втручанні кінцевим результатом буде виховання, оскільки процес стає осмисленим і результативним. Отже, фізична підготовка це, насамперед, педагогічний процес, який дозволяє забезпечити фізичну підготовленість, тобто, виробити вміння та навички застосування фізичних якостей, а також виконувати низку освітніх та виховних завдань. Завданнями загальної фізичної підготовки є: різнобічний фізичний розвиток, розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності), збільшення функціональних можливостей, зміцнення здоров'я, збільшення спортивної працездатності, стимулювання процесів відновлення, розширення обсягу рухових навичок. Оцінка реакцій організму визначається за допомогою педагогічних тестів та інструментальних міток.

Необхідно враховувати, що виховання та вдосконалення рухових навичок та умінь виступає важливою ланкою всієї системи загальної фізичної підготовки. Курсанти прикордонного вишу активно формують свої фізичні здібності протягом всього періоду навчання. Елементи командних ігрових видів спорту можна інтегрувати в загальну програму фізичної підготовки для різних вікових груп і рівнів фізичної підготовки. Важливо враховувати індивідуальні можливості та обмеження, а також забезпечити розумний баланс між навантаженням та відпочинком.

Заняття фізичною культурою й спортом під час навчання у профільному виші це не тільки професійна підготовка, а також спосіб створення гармонійно розвитої особистості, що допомагають мобілізувати всі внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети, здатні сприяти підвищенню фізичної і розумової працездатності, дозволяють в рамках існуючого часу навчального дня виконувати значний обсяг запланованих справ, виховують потребу в здоровому способі

життя. Спорт має вплив на моральні якості, розвиток, волюву та емоційну сфери людини, а також на естетичні та етичні уявлення і потреби. Його вплив виявляється в формуванні характеру людини, тобто в особливостях особистості, що відображаються в її вчинках та взаємодії з іншими людьми та навколишнім світом [1, с. 173].

В Національній академії Держприкордонслужби України використовують такі ігрові командні види спорту як футбол, футзал, баскетбол, волейбол, які застосовуються переважно в рамках навчальних та рекреаційних занять. Для занять цими видами спорту серед любителів не потрібні дорогі спортивні споруди та обладнання. Кожна командна гра має свої особливості, проте в цілому всі вони сприяють розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, активного відпочинку. Під час тренувань у командних видах спорту взаємодіють два важливі аспекти: з одного боку, курсанти поглиблюються у практичну діяльність, розвивають свою фізичну форму, навчаються діяти самостійно, а з іншого боку – відчують моральне задоволення від цих занять, що разом сприяє комплексному розвитку особистості. Таким чином, командна гра виступає як засіб фізичної підготовки та виховання, що впливає на формування особистості в цілому.

Аналіз навчальної діяльності курсантів прикордонного вишу виявив, що в осінньо-зимовий період навчального року рівень їх загальної фізичної підготовленості дещо знижується, зменшується також інтерес до занять. Це пов'язано з тим, що у цей період року заняття частіше проходять у спортивних залах, а теми, які вивчаються на заняттях з фізичної підготовки не потребують значних фізичних навантажень. Частота пульсу на заняттях досягає в середньому 120-140 уд.хв., це спостерігається під час проведення вступної частини заняття. Тому в цей період виникає додаткова потреба у використанні ігор з метою підвищення рухової активності курсантів.

Волейбол та баскетбол — командні ігри, де м'язова робота носить швидко-силовий та точно-координаційний характер. При малих розмірах та обмеженнях торкання м'яча, виконання всіх технічних та тактичних елементів вимагає від спортсмена точності та цілеспрямованості рухів. Рухові дії полягають у безлічі блискавичних стартів і прискорень, у стрибках вгору на максимальну і оптимальну висоту, велику кількість вибухових ударних рухів при тривалому, швидкому і майже безперервному реагуванні на обстановку, що змінюється, що пред'являє високі вимоги до фізичної підготовленості. Іншими активними командними видами спорту є футбол та футзал. Під час гри організм отримує гарне фізичне навантаження. Під час гри задіяно більшість груп м'язів, гравець виконує біг, різні повороти та випадки, маневри ногами у швидкому темпі.

Спорт - це специфічний вид свідомої соціальної діяльності людей, певний спосіб життя, що полягає в організованому зіставленні їх сил, можливостей та фізичних здібностей у боротьбі за перемогу, високий спортивний результат, що детермінує значні фізичні та розумові зусилля, розвиток важливих фізичних та морально-вольових якостей. Курсанти беруть активну участь в спортивних змаганнях, як в межах профільного вишу, так і поза нього. Змагання зі спортивних ігор мають велике значення для вдосконалення спортивної майстерності курсантів, виховання як рухових, так і морально-вольових якостей. Високі результати курсантів Національної академії Держприкордонслужби України багато в чому досягнуті завдяки впровадженню методів інтенсивних тренувань в навчально-тренувальний процес. Командні види спорту допомагають здобути впевненість у собі, але за умови, що людина має бути захоплена цим видом спорту та прагнути високих результатів команди у змаганнях. Спорт та фізичне виховання допомагають засвоєнню моральних цінностей, сприяючи інтеграції в групу та розвитку комунікативних навичок. Соціалізуючий характер спортивних відносин між учасниками різних змагань, надзвичайно міцний і відіграє важливу роль у формуванні соціальної мікроструктури, бо спорт - це гарна можливість розкрити себе у відкритому контакті з іншими.

За результатами педагогічних спостережень встановлено, що використання ігор та естафет позитивно впливає на якісне освоєння занять зі спеціальної підготовки. Зумовлено це тим, що емоційне тло занять з використанням ігор сприяє активізації курсантів та слухачів. Важливим аргументом використання ігрових командних видів спорту у навчальному процесі є те, що вони спрямовані на посилення рухової бази засобами складної координації рухової діяльності. Це створює фундамент для набуття вищого рівня фізичної підготовленості та різнобічного розвитку курсантів. Більш того, оскільки ігровий діяльності притаманний принцип змагальності, то дана обстановка вимагає від учасників прояву функціональних можливостей організму, підвищуються вимоги до серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, сенсомоторної функції, мислення. В умовах протиставлення удосконалюється ігрова творчість, народжуються нові міжособистісні, групові та командні взаємини [2, с. 60]. Це не лише підтримує інтерес до гри, а й до навчальних занять загалом, допомагає розвитку креативних здібностей, що характеризують активну особистість.

Самі заняття ігровими видами спорту привносять у життя курсантів додатковий зміст, змушуючи постійно доводити самому собі й оточуючим свої здатності, вміння, на що він здатний, в психоемоційному плані поразки підштовхують розвиватись й вдосконалюватись надалі, прагнути досягти максимальних результатів. Командні ігри дозволяють курсантам розкрити свій внутрішній потенціал. Зазначимо, що при досягненні певних результатів розвивається також впевненість у собі, у своїх силах.

Висновки. Заняття спортом стимулюють багато психологічних характеристик. Командні ігри сприяють розвитку у курсантів таких якостей, як дисциплінованість, завзятість, відповідальність, вміння співпрацювати. Загальною метою використання командних видів спорту є не лише фізична підготовка, але і формування командного духу, розвиток лідерських якостей та готовності до колективної дії. Командні види спорту сприяють розвитку ефективної комунікації в групі, що є важливим при підготовці військовослужбовців, які повинні навчитися чітко інструктувати одне одного, вислуховувати та сприймати команди, адже це є ключовим елементом військової служби. У командних видах спорту необхідно дотримання визначених правил та строгого порядку, що сприяє формуванню дисципліни. Багато командних ігор вимагають розробки стратегій та тактик, що є додатковим фактором розвитку стратегічного мислення. Командні види спорту можуть бути ефективним методом для розвитку загальної фізичної підготовки, витривалості та сили, що є важливими аспектами для прикордонників.

Перспективи подальших досліджень. Аналіз впливу командних ігор на фізичний та психологічний стан є актуальним та перспективним напрямком наукових досліджень. Зокрема доцільним бачиться вивчення оптимальних програм фізичної підготовки для підвищення ефективності занять та зменшення ризику травм. Також перспективи розвідок у даному напрямку можуть стосуватися питання вивчення динаміки розвитку особистісних якостей в залежності від обраного виду командного спорту.

Література

- 1.Алексеичук І. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: Зб. наукових праць. Луцьк, 2002. Том 1. С. 173-175.
- 2.Білецька А. А. Психологічні особливості мотиваційної спрямованості спортсменів командних та індивідуальних видів спорту. *The scientific heritage*. 2020. №54. С. 59-63
- 3.Горшанкова Т. О., Гелета Д. Д. Вплив індивідуально-ігрових видів спорту на здоров'я, фізичний розвиток і психічну стійкість студентів. *Scientific collection «Interconf»*. 2021. № 53. С. 736–740.
- 4.Жуков С.М., Кузьміна М.І. Види популярних спортивних ігор у вищих навчальних закладах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка*. 2016. №112(1) С.137–139

References

1. Alekseichuk I. (2002) *Motyvy zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom u vyshchii shkoli. [Motives for physical education and sports in higher education.]* Physical education, sport and health culture in modern society: collection of scientific works. Lutsk. Vol.1 Pp. 173-175 [in Ukrainian]
2. Biletska A. (2020) *Psykhologichni osoblyvosti motyvatsiinoi spriamovanosti sportsmeniv komandnykh ta individualnykh vydiv sportu.[Psychological features of motivational orientation of team and individual sports athletes.]* The scientific heritage. (54). Pp. 59-63 [in Ukrainian]
3. Horshankova T. O., Heleta D. D. (2021) *Vplyv individualno-ihrovykh vydiv sportu na zdorovia, fizychnyi rozvytok i psykhychnu stiikest studentiv.[The influence of individual game sports on the health, physical development and mental stability of students].* Scientific collection «Interconf» (53). Pp. 736–740. [in Ukrainian]
4. Zhukov S.M. Kuzminova M.I. (2016) *Vydy populiarnykh sportyvnykh ihor u vyshchyykh navchalnykh zakladakh. [Types of popular sports games in higher education institutions.]* Bulletin of Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University, 112 (1) Pp.137–139 [in Ukrainian]

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).18)
УДК 796.011.1-057.875

Ковальова Н. В.
кандидат наук фізичного виховання,
доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ
Єременко Н. П.
кандидат наук фізичного виховання,
доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ
Ковальов В. О.
викладач кафедри спортивних ігор
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ
Садовський О. О.
кандидат наук фізичного виховання,
викладач кафедри здоров'я фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

ПОБУДОВА ПРОГРАМИ «WELLNESS» ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ФІГУРИ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

У статті розглядається важливість підходу до здоров'я та схуднення через призму концепції Wellness у жінок. "Wellness" являє собою глобальний підхід до піклування про здоров'я, охоплюючи фізичне, емоційне та соціальне благополуччя. Автор підкреслює важливість інтеграції "Wellness" у повсякденне життя, щоб досягти стійкого та всебічного підходу до підтримки здоров'я та досягнення цілей схуднення.

Стаття обговорює ключові компоненти Wellness для жінок, включаючи фізичну активність, харчування, управління стресом та психологічний добробут. Подано практичні поради та рекомендації, спрямовані на створення здорового способу життя, адаптованого до індивідуальних потреб жінок. Разом з тим, наголошується на важливості самоповаги та позитивного ставлення до свого тіла. "Wellness" закликає до розуміння унікальних потреб кожної жінки та створення гармонійного балансу між фізичним та емоційним благополуччям. Стаття надає практичні поради щодо інтеграції простих вправ та здорових навичок у зайняте повсякденне життя жінок.