

Natsionalnoi hvardii Ukrainy [Content-functional model of formation of military-applied shooting skills from automatic small arms of future officers of the National Guard of Ukraine]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., № 11 (171). P. 162-168. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).33)

9. Samsonov, Yu.V., Markov, O.V., Zabula, O.Ie., Khatsaiuk, O.V., Harbar, Ye.O., Mahmet, T.M., Zadorozhnyi, K.A. & Povar O.V. (2023). Aprobatsiia pedahohichnykh umov formuvannia hotovnosti maibutnikh ofitseriv do zastosuvannia PTRK «JAVELIN» iz aktsentovanim vykorystanniam zasobiv spetsialnoi fizychnoi pidhotovky [Approbation of pedagogical conditions for the formation of the readiness of future officers to use the JAVELIN ATGM with an emphasis on the use of means of special physical training]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., № 3 (161). P. 136-141. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).32](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).32)

10. Tushko, K.Iu. (2019). Pedahohichni umovy formuvannia zdatnosti maibutnikh ofitseriv-prykordonnykiv do profesiinoi vzaiemodii [Pedagogical conditions for the formation of the ability of future border guards to engage in professional interaction]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*. Z., № 66. P. 151-152. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2019.66-2.30>

11. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>

12. Khatsaiuk, O.V., Hirenko, S.P., Vaniuk, D.V., Volianskyi, V.H., Zadorozhnyi, K.A., Lazorenko, S.S. & Deliamba, M.M. (2022). Vprovadzhennia suchasnykh tekhnichnykh zasobiv navchannia v systemu SFP maibutnikh ofitseriv [Implementation of modern technical means of training in the system of SFP of future officers]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., № 8 (153). P. 104-109. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8\(153\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).24)

13. Khatsaiuk, O., Turchynov, A., Kontarovskyi, R., Volianskyi, V., Moskalenko, Yu. & Nesterchuk D. (2023). Vprovadzhennia arsenalu boiovoho sambo v systemu rukopashnoi pidhotovky maibutnikh ofitseriv Natsionalnoi hvardii Ukrainy [Introduction of combat sambo arsenal into the hand-to-hand training system of future officers of the National Guard of Ukraine]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., № 3 (161). P. 21-27. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8\(153\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).24)

14. Khatsaiuk, O.V., Kolomoiets, O.D., Hohots, V.D., Kuzmenko, V.L., Oleksienko, S.V. & Kyslytsia, S.M. (2023). Taktychna pidhotovlenist maibutnikh ofitseriv-pravookhorontsiv do zastosuvannia zakhodiv fizychnoho vplyvu (syly) v ekstremalnykh umovakh sluzhbovo-boiovoi diialnosti [Tactical preparedness of future law enforcement officers to use measures of physical influence (force) in extreme conditions of service and combat activity]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., № 8 (168). P. 163-170. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).32](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).32)

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).06)
УДК: 373.015:796-056.262

Буховець Б. О.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
викладач кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний
університет ім. К. Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0003-2386-3995

Кучеренко Г. В.

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри
кафедри теорії і методики фізичної культури
та спортивних дисциплін
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний
університет ім. К. Д. Ушинського»
ORCID ID : [0000-0002-4516-8873](https://orcid.org/0000-0002-4516-8873)

Тодоров П. І.

заслужений працівник фізичної культури і спорту України,
доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти і реабілітації
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний
університет ім. К. Д. Ушинського»
ORCID ID : [0000-0003-3318-6932](https://orcid.org/0000-0003-3318-6932)

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РІВНОВАГИ ТІЛА ШКОЛЯРІВ ІЗ СЕНСОРНОЮ ДЕПРИВАЦІЄЮ В ПОРІВНЯНІ З ЇХНІМИ ВІДНОСНО ЗДОРОВИМИ ОДНОЛІТКАМИ

У статті представлено дані, щодо відмінностей показників рівноваги тіла школярів 11 років з порушенням зору в порівнянні з їхніми відносно здоровими однолітками. Науковці відмічають, що сенсорна депривація у вигляді порушення зору призводить до координаційних розладів різного ступеню прояву.

Мета статті - аналіз розвитку рівноваги тіла школярів 11 років із порушенням зору в порівнянні з їхніми відносно здоровими однолітками. Школярі з порушенням зору за хвилину втрачають рівновагу тіла у положенні «Фламінго» на 16 разів більше, ніж їхні однолітки без даної патології, а отже їхня здатність до утримання рівноваги розвинена гірше, що підтверджується даними статистичного аналізу на достовірність ($p < 0,01$).

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові дослідження будуть присвячені розробці та впровадженню сучасної програми фізичного виховання для школярів 11 років із порушенням зору.

Ключові слова: школярі, фізична підготовленість, рівновага тіла, порушення зору, сенсорна депривація, фізичне виховання.

Bukhovets B. O., Kucherenko G. V., Todorov P. Iv. Features of development of body balance of schoolchildren with sensory deprivation compared to their relatively healthy peers. The article presents data on the differences in balance indicators of 11-year-old schoolchildren with visual impairment compared to their relatively healthy peers. Scientists note that sensory deprivation in the form of visual impairment leads to coordination disorders and motor disorders of various degrees of manifestation.

The purpose of the article is to analyze the balance development of 11-year-old schoolchildren with visual impairment in comparison with their relatively healthy peers. Schoolchildren with visual impairment lose their balance in the "Flamingo" position 16 times more per minute than their peers without this pathology, and therefore their ability to maintain balance is less developed, which is confirmed by statistical analysis for reliability ($p < 0.01$). In the same way, boys with visual impairment committed 14.4 more "fouls" than their peers, in whom visual impairment was not detected. This difference is statistically significant at the $p < 0.01$ level. The difference in girls' performance on this task averaged 18 errors per minute, and had the same direction and was significant at the 1% level. The comparison made it possible to reveal significant differences, schoolchildren with visual impairment (boys and girls) have a lower ability to maintain balance than their peers without visual impairment.

Prospects for further research. Further scientific research will be devoted to the development and implementation of a modern physical education program for 11-year-old schoolchildren with visual impairment.

Key words: schoolchildren, physical fitness, body balance, visual impairment, sensory deprivation, physical education.

Постановка проблеми. Науковці відмічають, що сенсорна депривація у вигляді порушення зору призводить до координаційних розладів та моторних дисфункцій різного ступеню прояву [13]. Це обумовлено тим, що зір є найпотужнішим джерелом інформації [6]. Відомо, що більшість інформації надходить у головний мозок людини через зоровий аналізатор [9]. Отже часткова чи повна втрата зору викликає ряд відхилень у фізичному розвитку та призводить до зниження рівня фізичної підготовленості та рівноваги тіла [5].

В умовах сучасного життя зростає значення таких якостей людини, як швидко орієнтуватися в просторі та реагувати на сигнали зовнішнього середовища, вміння своєчасно і доцільно діяти в умовах, що змінюються, вестибулярна стійкість, почуття ритму та інші [1]. Науковці відмічають, що серед усіх рухових здібностей провідне місце займають саме координаційні здібності [3]. Саме розвитку координації рухів необхідно приділяти значну увагу при розробці сучасних програм фізичного виховання школярів. Найсприятливішим періодом розвитку координаційних здібностей є вік 7-12 років [2]. Для школярів із порушенням зору є характерним зниження рухової активності, що обумовлює наявність значних труднощів при виконанні рухів різної складності [8].

Цілеспрямоване та дозоване фізичне навантаження є найсильнішим засобом корекції та компенсації недоліків у фізичному та функціональному розвитку [5]. Школярі з порушенням зору значно поступаються за рівнем фізичної підготовленості від своїх однолітків, які мають нормальний зір. Встановлено, що за більшістю показників базових координаційних здібностей школярі з порушенням зору відстають від своїх однолітків без патології зорового аналізатора [1; 4].

Відомо, що функція рівноваги в дітей з віком удосконалюється. Науковці вважають, що до 13-14 років показники стійкості тіла досягають величин, що властиві дорослим людям [6]. Це обумовлює необхідність розробки та впровадження сучасної програми фізичного виховання для школярів 11 років із порушенням зору, так як максимальний розвиток даної якості має вікові обмеження [8].

Мета статті – аналіз розвитку рівноваги тіла школярів 11 років із порушенням зору в порівнянні з їхніми відносно здоровими однолітками.

Керуючись етичними принципами та на основі інформованої згоди було проведено педагогічне дослідження. У науковому дослідженні взяли участь 20 школярів 11 років, з яких 10 були з порушенням зору та 10 відносно здорових. Педагогічне дослідження проходило у Навчально-реабілітаційному центрі «Зоресвіт» м. Одеси та у Опорному закладі освіти «Випаснянський заклад загальної середньої освіти» Мологівської сільської ради Білгород-Дністровського району Одеської області. Наукове дослідження реалізовано з дотриманням основних положень «Правил етичних принципів проведення наукових досліджень за участю людини», затверджених Гельсінською декларацією (1964–2013 рр.).

Методи дослідження: теоретичний аналіз даних наукової літератури з обраної теми дослідження, педагогічні (експеримент, тестування) для визначення особливості рівноваги та математична обробка даних. Для виявлення порушень рівноваги тіла під час функціональної діяльності та планування необхідних розвивальних заходів для розвитку рівноваги тіла, та рухливості досліджуваних було використано тест «Фламінго» за стандартною методикою [7]. Результати, отримані за тестуванням порівнювалися з тестовими нормами [7].

Виклад основного матеріалу дослідження. Наведені дані у таблиці 1 вказують на те, що розподіл показника рівноваги тіла у всіх порівнюваних групах школярів 11 років узгоджені з нормальним, а це дає можливість аналізувати центри розподілів за середніми значеннями та застосовувати t-критерій Стьюдента для оцінки достовірності виявлених

відмінностей. Здійснивши відповідні розрахунки, можна визначити, що різниця у середніх значеннях показника рівноваги в групах школярів з порушенням зору та без нього є великою, вона в середньому складає 16,2 балу.

Тобто, школярі з порушенням зору за хвилину втрачають рівновагу у положенні «Фламінго» на 16 разів більше, ніж їхні однолітки без даної патології, а отже їхня здатність до утримання рівноваги розвинена гірше, що підтверджується даними статистичного аналізу на достовірність ($p < 0,01$).

Таблиця 1

Відмінності у вираженості показника рівноваги тіла між школярами 11 років з порушенням зору та без порушення зору

Групи	Статистичні показники	Школярі 11 років n=10	Групи за статтю			
			хлопці n=5	дівчата n=5	t	p
Школярі з порушенням зору	\bar{x}	31	31,4	30,6	0,83	$p > 0,05$
	s	1,49	1,34	1,67		
	Me	31	32	31		
	25%	30	30	29		
	75%	32	32	31		
Школярі без порушення		n=10	n=5	n=5	1,68	$p > 0,05$
	\bar{x}	14,8	17	12,6		
	s	4,54	5,34	2,41		
	Me	14	19	12		
	25%	11	13	11		
	75%	19	20	14		
Достовірність відмінностей	t	10,71	5,85	13,73	-	-
	p	$p < 0,01$	$p < 0,01$	$p < 0,01$	-	-

Примітка. Рівень достовірності відмінностей визначався за такими критичними значеннями: $t_{кр}(18; 0,01) = 2,88$;

$t_{кр}(8; 0,01) = 3,36$.

Порівнюючи дані рівноваги тіла відповідно до статі досліджуваних, були отримані цікаві результати, які засвідчили, що незалежно від статі досліджувані з порушенням зору мали нижчий показник рівноваги в порівнянні зі своїми однолітками без даної патології. В ході дослідження було виявлено, що хлопці з порушенням зору здійснювали на 14,4 «фолу» більше, ніж їхні однолітки, в яких порушення зору не було виявлено. Ця різниця є статистично значущою на рівні $p < 0,01$. Різниця дівчатами у виконанні цього завдання складала у середньому 18 помилок за хвилину, і мала такий самий напрямок та була значущою на 1% - вому рівні.

Отже, проведене порівняння дозволило виявити значущі відмінності, школярі з порушенням зору (хлопці та дівчата) мають нижчу здатність утримувати рівновагу тіла, ніж їхні однолітки без порушення зору.

Висновки. Школярі 11 років виконували складніше тест «Фламінго», й їхні результати вказують на низький рівень здатності контролювати рівновагу тіла в порівнянні з їхніми відносно здоровими однолітками. Оскільки така здатність вимагає розвиненої координації між м'язами та співпрацю між нижніми та верхніми відділами тіла й врахування рухів і положення, зрозуміло, що вона має певні вікові обмеження. Проте порівняння дітей із порушенням зору з їхніми однолітками без даної патології показало, що останні досить успішно (на достатньому та високому рівні) можуть впоратися із завданням. Тобто, у дітей із порушеннями зору рівновага тіла проявляється значно гірше, ніж в їхніх однолітків без порушення зору. Також зазначимо, що зіставлення даних, отриманих у хлопців та дівчат з порушенням зору не виявило будь-яких значних відмінностей у розвитку здібностей підтримувати рівновагу тіла відповідно до статі.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові дослідження будуть присвячені розробці та впровадженню сучасної програми фізичного виховання для школярів 11 років із порушенням зору.

Література

1. Борисова Ю. Ю., Власюк О. О., Новак Т. Я. Оцінка фізичного розвитку школярів 7–17 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023; 3К(162): 69-73. DOI [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).13)

2. Буховець Б. О., Романенко С. С., Покропивний О. М. Особливості фізичного розвитку у дітей з депривацією зору. *Rehabilitation & Recreation*. 2023; 14: 186-192. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.22>
3. Буховець Б. О., Кашуба В. О., Долинський Б. Т., Дишель Г. О. Морфологічні особливості практично здорових дітей 12 років та їх однолітків із депривацією зору. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024; 2 (174): 45-50. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).11)
4. Буховець Б. О., Прокоф'єва Л. О. До питання прояву моторних порушень у дітей із зоровою депривацією. *Rehabilitation & Recreation*. 2023; 17: 160-170. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.20>
5. Демчук С., Романова В. Характерні особливості просторової орієнтації дітей 6–10 років із депривацією зору. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету «Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт»*. 2015; 129(1): 79–82.
6. Кашуба В., Насраллах З., Демчук С. Характеристика просторової організації тіла дітей молодшого шкільного віку зі слуховою депривацією. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2014; 14: С. 65–69.
7. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник Київ, 2011. 224 с.
8. Коваленко Ю., Голець В. Особливості застосування оздоровчих систем у фізичному вихованні школярів. *Фізичне виховання та спорт*. 2019; 10: 42-47.
9. Рядова Л. Дослідження показників функціонального стану тактильного аналізатора у дітей середнього шкільного віку з вадами зору. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019; 6: 81–83.
10. Рядова Л, Шестерова Л. Вікова динаміка рівня розвитку статичної рівноваги в учнів середніх класів з вадами зору. *Слобожанський науковоспортивний вісник*. 2018; 3(65): С.52–56.
11. Савлюк С. До питання фізичної підготовленості молодших школярів із депривацією зору в процесі фізичного виховання. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2016; 2:108–115.
12. Kashuba V., Maslova O. Prerequisites for the development of the concept of health-forming technologies in the process of adaptive physical education of school-age children with hearing impairment. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017; 7(3): 824–834.
13. Savliuk, S. and Kashuba, V. and Vypasniak, I. and Yavorsky, A. and Kindrat, P. and Grygus, I. and Vakoliuk, A. and Panchuk, I. and Hagner-Derengowska, M. *Differentiated approach for improving the physical condition of children with visual impairment during physical education. Journal of Physical Education and Sport*. 2020; 20: 958-965.

References

1. Borysova, Yu. Y.u., Vlasyuk, O. O., Novak T. Ya. (2023). Otsinka fizychnoho rozvytku shkolyariv 7–17 rokov [Assessment of physical development of schoolchildren aged 7–17 ears.]. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*. 2023; 3K (162): 69-73. DOI [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.3K\(162\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.3K(162).13)
2. Bukhovets' B. O., Romanenko S. S., Pokropyvnyy O. M. (2023). Osoblyvosti fizychnoho rozvytku u ditey z depyvatsiyeyu zoru [Peculiarities of physical development in children with visual impairment]. *Rehabilitation & Recreation*; 14: 186-192.
3. Bukhovets' B. O., Kashuba V. O., Dolyns'kyy B. T., Dyshel' H. O. (2024). Morfolohichni osoblyvosti praktychno zdorovykh ditey 12 rokov ta yikh odnolitkiv iz depyvatsiyeyu zoru [Morphological features of practically healthy 12-year-old children and their peers with visual impairment]. *Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova*. 2024; 2 (174): 45-50. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2\(174\).11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2(174).11)
4. Bukhovets' B. O., Prokof'yeva L. O. (2023). Do pytannya proyavu motornykh porushen' u ditey iz zorovoyu depyvatsiyeyu [On the issue of manifestation of motor disorders in children with visual deprivation]. *Rehabilitation & Recreation*; 17: 160-170. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.20>
5. Demchuk S., Romanova V. (2015). Kharakterni osoblyvosti prostorovoyi oriyentatsiyi ditey 6–10 rokov iz depyvatsiyeyu zoru [Characteristic features of spatial orientation of children 6–10 years old with visual impairment]. *Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu «Seriya: Pedahohichni nauky. Fizychnе vykhovannya ta sport»*. 2015; 129(1): 79–82
6. Kashuba V., Nasrallah Z., Demchuk S. (2014). Kharakterystyka prostorovoyi orhanizatsiyi tila ditey molodshoho shkil'noho viku zi slukhovoyu depyvatsiyeyu [Characteristics of the spatial organization of the body of children of primary school age with hearing deprivation]. *Molodizhnyy naukovyy visnyk Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky*. 2014; 14: С. 65–69.
7. Krutsevych T. YU., Vorobyov M. I., Bezverkhnya H. V. (2011). Kontrol' u fizychnomu vykhovanni ditey, pidlitkiv i molodi : navchalnyy posibnyk Kyiv, 224 p.
8. Kovalenko YU., Holets' V. (2019). Osoblyvosti zastosuvannya ozdorovchykh system u fizychnomu vykhovanni shkolyariv [Peculiarities of the use of health systems in physical education of schoolchildren]. *Fizychnе vykhovannya ta sport*; 10: 42-47.
9. Ryadova L. (2019). Doslidzhennya pokaznykiv funktsional'noho stanu taktyl'noho analizatora u ditey seredn'oho shkil'noho viku z vadamy zoru [Study of indicators of the functional state of the tactile analyzer in children of secondary school age with visual impairments]. *Slobozhans'kyy naukovo-sportyvnyy visnyk*. 2019; 6: 81–83
10. Ryadova L, Shesterova L. (2018). Vozrastnaya dinamika urovnya razvitiya statcheskogo ravnovesiya u uchashchikhysya srednikh klassov s nedostatkami zreniya. [Age dynamics of the level of development of static balance in middle school students with visual impairments]. *Slobozhanskiy nauchnosportivnyy vestnik*. 2018; 3(65): 52–6.

11. Savlyuk S.(2016). Do pytannya fizychnoyi pidhotovlenosti molodshykh shkolyariv iz depryvatsiyeyu zoru v protsesi fizychnoho vykhovannya [On the issue of physical fitness of younger schoolchildren with visual impairment in the process of physical education]. Visnyk Zaporiz'koho natsional'noho universytetu. Fizyчне vykhovannya ta sport. 2016; 2:108–115
12. Kashuba V., Maslova O. (2017). Prerequisites for the development of the concept of health-forming technologies in the process of adaptive physical education of school-age children with hearing impairment. Journal of Education, Health and Sport.; 7(3): 824–834.
13. Savliuk, S. and Kashuba, V. and Vypasniak, I. and Yavorsky, A. and Kindrat, P. and Grygus, I. and Vakoliuk, A. and Panchuk, I. and Hagner-Derengowska, M. (2020). Differentiated approach for improving the physical condition of children with visual impairment during physical education. Journal of Physical Education and Sport; 20: 958-965.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).07)
УДК 796.92

Власенко С. О.
кандидат педагогічних наук, професор,
Заслужений тренер України,
Заслужений працівник фізичної культури і спорту України,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
ORCID: 0000-0003-2369-1599

Ящук С. М.
доктор педагогічних наук, професор,
декан факультету фізичного виховання,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
ORCID: 0000-0002-8309-5898

Гончар Г. І.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
ORCID: 0000-0003-2690-4326

ДО ПРОБЛЕМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ

У статті розглядаються шляхи оптимізації процесу навчання та удосконалення управління руховими діями в спортивному тренуванні за допомогою використання різних умов діяльності (режими, завдання дії) та створення функціональних систем технології прогресування спортивної майстерності.

Встановлено вплив режимів чергування вправ з відпочинком «А» і «В» та завдань дії «швидше поштовх», «ширше крок» на зміну окремих показників техніки, рухів, швидкості, швидкісної витривалості лижників-гонщиків при подоланні підйомів.

Практичне значення отриманих даних полягає в тому, що вони дозволяють будувати моделі спрямованої та заздалегідь відомої дії не тільки на зміну інтегрального показника спеціальної працездатності, але й на параметри координаційної структури рухів, а також визначити програму поведінки спортсмена залежно від рельєфу місцевості на змаганнях.

Результати досліджень дозволяють створювати моделі уроків, які вибірково впливають на різні системи організму спортсменів і сприяють більш точному управлінню розвитком спеціальної працездатності, формуванню технічної майстерності.

Ключові слова: управління, спеціальна працездатність, режими, завдання дії, моделі.

Vlasenko Stepan, Yashchuk Serhii, Honchar Halyna. To the problem of improving technical skills of ski racers.

The article examines the ways of optimizing the educational process and improving the management of motor actions in sports training by using different activity conditions (modes, action tasks) and creating functional systems of the technology of progression of sports skills.

It has been established that the regimes of alternating exercises with rest are a means of selective action on indicators of general and special work capacity, coordination structure of movements, reaction of the body's service systems.

The effect of alternating exercise regimes with rest "A" and "B" and action tasks "faster thrust", "wider step" on the change of individual indicators of technique, movements, speed, speed endurance of ski racers when overcoming climbs was established.

The practical significance of the obtained data is that they allow building models of directed and previously known action not only for the change of the integral indicator of special performance, but also for the parameters of the coordination structure of movements, as well as to determine the athlete's behavior program depending on the topography of the competition.