6.Муштай В. А., Берестоk Б. П. Формування та оцінка ефективної системи управління маркетинговою діяльністю підприємства сфери послуг. Східна Європа: економіка, бізнес та управління. 2019. Вип. 2(19). С. 183-189.

7.Разумовський С. О. Маркетинг фізичної культури як елемент соціальної сфери суспільства (соціально-філософський аналіз). Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 2. С. 199-203.

8.Самодай В. Актуальні питання щодо впровадження маркетингу у сферу фізичної культури і спорту. Молода спортивна наука України. 2013. Т. 4. С. 158-165.

9.Тищенко Т. Б. Особливості формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до маркетингової діяльності. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. 2010. № 3. С. 307-310.

10. Федорович Р. В., Семенюк С. Б. Маркетингове моделювання діяльності підприємства. Наука й економіка. 2010. № 2(8). С. 150-155.

References

1.Haznyuk, L. M., & Razumovskyy, S. O. (2014). "Marketynhova diyal'nist' u sferi fizychnoyi kul'tury ta sportu yak ob"yekt sotsial'noho piznannya" Slobozhans'kyy naukovo-sportyvnyy visnyk – Slobozhansky scientific and sports bulletin, 1(39), 12-16.

2.Katayev, O. I., & Andriyenko, H. M. (2003). "Suchasni vymohy i shlyakhy udoskonalennya protsesu pidhotovky fakhivtsiv iz fizychnoho vykhovannya ta sportu" Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya – Theory and methods of physical education, 1, 2-3.

3.Lalak, N., & Voytovych, I. (2008). "Marketynh profesiynoho sportu: svitovyy dosvid ta perspektyvy rozvytku v Ukrayini" Moloda sportyvna nauka Ukrayiny – Young sports science of Ukraine, 1, 161-165.

4.Michuda, Yu. P. (2007). "Sfera fizychnoyi kul'tury i sportu v umovakh rynku: zakonomirnosti funktsionuvannya ta rozvytku". K.: Olympic literature.

5.Mudrik, V. I., Michuda, Yu. P., & Zavetnyy, S. A. (2008). "Organizatsionno-upravlencheskiye osnovy fizicheskoy kul'tury i sporta": educational and reference materials. Kharkov: KNAHU.

6.Mushtay, V. A., & Berestok, B. P. (2019). "Formuvannya ta otsinka efektyvnoyi systemy upravlinnya marketynhovoyu diyal'nistyu pidpryyemstva sfery posluh" Skhidna Yevropa: ekonomika, biznes ta upravlinnya – Eastern Europe: economy, business and management, 2(19), 183-189.

7.Razumovskyy, S. O. (2013). "Marketynh fizychnoyi kul'tury yak element sotsial'noyi sfery suspil'stva (sotsial'no-filosofs'kyy analiz)". Slobozhans'kyy naukovosportyvnyy visnyk – Slobozhansky scientific and sports bulletin, 2, 199-203.

8.Samoday, V. (2013). "Aktual'ni pytannya shchodo vprovadzhennya marketynhu u sferu fizychnoyi kul'tury i sportu". Moloda sportyvna nauka Ukrayiny – Young sports science of Ukraine, 4, 158-165.

9.Tyshchenko, T. B. (2010). "Osoblyvosti formuvannya hotovnosti maybutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannya ta sportu do marketynhovoyi diyal'nosti" In Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport) [Scientific Journal of Dragomanov National Pedagogical University. Series 15: Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)]: Vol. 3 (pp. 307-310).

10. Fedorovych, R. V., & Semenyuk, S. B. (2010). "Marketynhove modelyuvannya diyal'nosti pidpryyemstva". Nauka y ekonomika – Science and economics, 2(8), 150-155.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).15
УДК 796.011.3-057.874

Лук'янченко М. І.
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Дрогобицький державний педагогічний унівеситет імені Івана Франка

ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У статті проаналізовано вплив фізкультурно-оздоровчих заходів, які виступають ефективними чинниками у зміцненні здоров'я, покращенні рухової активності, розвиткові фізичних якостей, підвищенні фізичної підготовленості молодших школярів. Уточнено зміст поняття «фізична підготовленість», яка розглядається науковцями як «результат» «процес», «рівень», що має прикладну спрямованість фізичної дії й допомагає людині виконувати важливі для неї види рухів. Схарактеризовано форми фізкультурно-оздоровчих заходів, використовуваних у процесі навчання молодших школярів.

***Ключові слова**: молодший школяр, освітній процес, фізкультурно-оздоровчі заходи, фізична підготовленість, фізичні якості, рухова активність.*

***Lukyanchenko M. The influence of physical culture and health activities on the physical fitness of younger schoolchildren.** The article analyzes the impact of physical culture and health activities, which are effective factors in strengthening health, improving motor activity, developing physical qualities, and increasing physical fitness of younger schoolchildren. Therefore, physical culture as a sphere of social activity aimed at preserving and strengthening health, the development of psychophysical abilities in the process of conscious motor activity, which is formed by many factors, is an important means of maintaining the health of children of primary school age, among which important health measures Physical culture and health activities are an important component of a schoolboy's motor activity. Forms of their implementation are used in all educational institutions. As a rule, researchers name among them gymnastics before lessons, mobile break, physical culture breaks, physical culture minutes, physical culture and sports holidays, competitions. The system of physical education in institutions of general secondary education is a unity of goals, tasks, methods, means*

and forms of doing, aimed at strengthening the health and harmonious development of the child, his physical qualities, the foundation of which is physical fitness – the level of functional capabilities of various body systems: cardiovascular, respiratory, muscular, nervous. In the theory and methodology of physical education, domestic scientists interpret this concept as "result", "process", "level", emphasizing the applied orientation of physical action, which helps a person perform the types of movements important to him. Physical fitness is not a one-dimensional phenomenon, it should be considered as a holistic process that combines constant observation of a child who leads an active lifestyle – runs, jumps, studies, plays. The practice of physical education proves that the physical fitness of elementary school students is achieved through active motor activity, in particular with the use of physical culture and health activities, which should be daily, mass and mandatory. It does not seem possible to achieve the appropriate level of physical fitness only in physical education classes or physical culture and health activities. Therefore, it is necessary to involve children in active motor activities through leisure time, classes in sports schools, clubs, sections, to educate them in interest and need for systematic physical exercises.

Key words: *younger schoolboy, educational process, physical culture and health measures, physical fitness, physical qualities, motor activity.*

Постановка проблеми. Проблема зміцнення та покращення здоров'я української нації останніми роками набула статусу пріоритетного напряму. Тому важлививою сьогодні постає реалізація завдань щодо формування основ здорового способу життя, особливо у середовищі дітей, учнівської молоді. Особливо актуальною ця проблема є й залишається у початковій школі. Це пов'язано з кардинальними змінами, які відбулись у звичному способі життя дитини, освоєнням нею нової соціальної ролі – учня. До того ж, за даними статистики кількість молодших школярів, які йдуть на навчання до першого класу, мають відхилення у станові здоров'я врази більше, ніж було у попередні десятиліття[5]. Додаймо сюди десятки тисяч дітей, які пережили бомбардування і жахіття воєнних дій, які більше року відбуваються на території України. До таких дітей має бути прояв найбільшого гуманізму та любові, які вони отримають у закладах загальної середньої освіти, у спілкуванні з однолітками, поводженні у соціумі.

Стандарт третього покоління забезпечує формування знань, орієнтирів і норм поведінки, що спрямовані на зміцнення та покращення здоров'я, знання про фактори ризику, негативні впливи на життєдільність кожної дитячої особистості. Тому важливим засобом у підтриманні здоров'я дітей молодшого шкільного віку виступає фізична культура як сфера соціальної діяльності, що спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, розвиток психофізичних здібностей у процесі свідомої рухової активності, яка формується багатьма чинниками, сред яких важливими є фізкультурно-оздоровчі заходи. Оздоровча спрямованість фізичної культури забезпечує розвиток компенсаторних функцій, усунення недоліків фізичного розвитку, підвищення опірності організму до несприятливих факторів внутрішнього та зовнішнього середовища. Для дітей характерним явищем є їхня рухова активність, непосидючість, бажання побігати, бути учасником рухливої гри тощо. Однак за час шкільного навчання рухова активність не лише не збільшується під час переходу з одного класу в інший, а навпаки, значно зменшується. Тому вкрай важливо забезпечити учнів, з урахуванням їх віку та стану здоров'я, об'ємом добової рухової діяльності. Як відомо, уроки фізичної культури не можуть повною мірою сприяти цьому, тому упровадження в освітньому процесі початкової школи фізкультурно-оздоровчих заходів (як під час навчання, так і у позаурочний час) будуть ефективними формами, що сприятимуть розвиткові фізичних якостей, підвищенню фізичної підготовленості молодших школярів.

Аналіз основних положень та публікацій. Система фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти являє собою єдність мети, завдань, методів, засобів та форм робити, спрямованої на зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток дитини, її фізичних якостей, фундаментом яких виступає фізична підготовленість – рівень функціональних можливостей різних систем організму: серцево-судинної, дихальної, м'язової, нервової. У теорії та методиці фізичного виховання вітчизняні науковці трактують це поняття як «результат» «процес», «рівень», підкреслюючи прикладну спрямованість фізичної дії, яка допомагає людині виконувати важливі для неї види рухів. Так, В. Арефьєв вважає, що фізична підготовленість – це «комплекс генетичних задатків, адаптивних потенціалів багатьох фізіологічних систем, набутих фізичних якостей і навичок та реалізованих адаптивних можливостей»[1, с.15]; за визначенням О. Вацеби, «фізична підготовленість – це результат фізичної підготовки, що виражається в певному рівні розвитку фізичних якостей, набутих рухових вмінь, навичок, необхідних для успішного виконання конкретної діяльності» [4, с.22]; Т. Круцевич трактує це поняття як «рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок, у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань»[8, с.11]; Б. Шиян розглядає фізичну підготовленість у поєднанні з діяльнісним аспектом, що включає «рухову активність у вигляді різних форм фізичних вправ. спрямованих на формування необхідних в житті рухових вмінь і навичок, розвиток життєво важливих здібностей, оптимізацію здоров'я і працездатності [11, с.23].

Фізична підготовленість є не одновимірним явищем, її треба розглядати як цілісний процес, що поєднує у собі постійне спостереження за дитиною, яка веде активний спосіб життя – бігає, стрибає, навчається, грає.

Мета дослідження. Визначити роль фізкультурно-оздоровчих заходів у процесі фізичної підготовленості молодших школярів.

Виклад основного змісту дослідження. Освітній процес у сучасній школі висуває значні вимоги до фізичного, психологічного й функціонального стану дитини. Водночас пропоновані інноваційні методики навчання не завжди відповідають фізіологічним можливостям школярів. Як і колись, сьогодні у закладах освіти, які відвідують учні, основний акцент робиться на інтелектуальний розвиток, формування логічного мислення, накопичення знань відповідно до сучасних викликів. Невідповідність навчального навантаження компенсаторним можливостям дитячого організму призводить до порушень у станові здоров'я. Належним чином не враховуються індивідуальні сингулярності фізичної підготовленості учнів, а як відомо, показники фізичної підготовленості є індикатором стану здоров'я кожної дитини, яка навчається.

Характер фізичного розвитку дітей визначає функціональні і адаптивні можливості і може негативно впливати на фізичну та розумову працездатність. Визначення відхилень у характері фізичної підготовленості дітей дозволяє розкрити важливість цілеспрямованого фізичного виховання, яке сприяє їхньому функціональному та соматичному вдосконаленню. Спеціально організовані форми навчання дітей допомагають виробити у них свідоме ставлення до свого здоров'я, вміння

визначати свій стан і відчуття, бути самостійними. Ще раз підреслимо мету оздоровчого напряму фізичного виховання, яка полягає у:

– формуванні свідомого ставлення дітей до фізкультурних та спортивних занять, заходів;
– накопиченні у дітей з урахуванням віку необхідних знань з гігієни, медицини, фізичної культури;
– навчанні життєво важливих рухових навичок, вмінь, які сприяють зміцненню здоров'я;
– пропаганді здорового способу життя.

Як відомо, для значних зрушень у фізичній підготовленості, більш ефективного, стійкого впливу на розвиток сили, швидкості, спритності та ін. занять з фізичної культури замало. Молодшого школяра, який змінив вид важливої для нього ігрової діяльності на навчальну, треба мотивувати до додаткової, самостійної й систематичної роботи над своїм фізичним розвитком, а також бажанням виконувати щоденні фізичні вправи, ранкову зарядку. Використання найпростіших фізичних вправ сприяє покращенню функціонального стану здоров'я, підкріпленню імунної системи. Належна оздоровча ефективність раціонального дозування фізичних навантажень починає проявлятись у школярів з того моменту, коли вони свідомо займаються фізичними вправами. Треба пам'ятати, що для вирішення оздоровчих завдань у практиці шкільної фізичної культури, підвищення рівня фізичної працездатності має відбуватись з урахуванням одного з важливих критеріїв – фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в режимі навчального дня, позауроками. Зміст цих заходів дозволяє у доступній формі виконувати комплекси вправ, брати участь усім учням (у тому числі й тим, хто віднесений за станом здоров'я до підготовчої або спеціальної медичної групи) у рухливих іграх, спортивних святах, змаганнях. Фізкультурно-оздоровчі заходи – важливий складовий компонент рухової активності школяра. Формами їх реалізації послуговуються в усіх закладах освіти. Як правило, дослідники називають з-поміж них гімнастику до уроків, рухливу перерву, фізкультпаузи, фізкультхвилинки, фізкультурно-спортивні свята, змагання та ін. Звісно, що не всі вони використовуються у повсякденній практиці роботи вчителями. Щодо гімнастики до уроків, то її проведення викликає полеміку серед вчителів фізичної культури. Є ряд об'єктивних і суб'єктивних причин, які спонукають говорити про те, що гімнастика до уроків як одна з форм фізкультурно-оздоровчих заходів залишається подекуди декларуванням. Для того, аби гімнастика до уроків стала щоденною практикою як для учнів, так і для вчителів, мають бути створені належні умови – від зручного одягу, в якому діти її виконують, до приміщення, де вона буде проводитись. Як показує практика, у закладах загальної середньої освіти вона практично не проводиться. Однак її користь була б значною. Гімнастика до уроків сприяє організованому початку навчального дня і спонукає учнів до звички регулярних занять фізичними вправами, формуванню навичок правильного їх виконання. Основна мета гімнастики до уроків – оптимізація рівня збудження і функціональної рухливості центральної нервової системи дитячого організму, завдяки чому відбувається прискорення до активної навчальної роботи. У тих закладах освіти, де питання здоров'язбереження учнів має важливе значення, не будуть нехтувати будь-якими формами фізкультурно-оздоровчих заходів.

Найуживанішими формами вважають фізкультпаузи і фізкультхвилинки, які користуються «популярністю» серед молодших школярів. Вони не лише мають позитивний вплив у відновленні розумової працездатності, перешкоджають наростанню втоми, але й підвищують емоційний рівень учнів, знижують статичні навантаження. Так само і рухливі перерви, що мають відбуватись в межах закладу освіти й тривати 20 – 30 хвилин, мають лише позитивний вплив на фізичний розвиток дітей.

Короткочасні фізичні вправи, рухливі ігри, фізкультурно-спортивні свята та змагання мають, перш за все, оздоровчу спрямованість, яка сприяє постійному зміцненню імунної системи та нормальному функціонуванню усіх систем організму.

Можемо зробити висновок, що в умовах шкільного навчання те, що називають гіподинамією, коли рухи відбуваються за наявності вкрай низьких навантажень, може бути ліквідоване тими формами фізкультурно-оздоровчих заходів, які є щоденними, масовими, обов'язковими.

Виходячи з того, що в рамках однієї статті технічно представити складно повний комплекс використовуваної методики, яка б відображала рівень фізичної підготовленості молодших школярів, ми скористалися педагогічним тестуванням, яке дозволило використати вправи, що визначають рівень розвитку фізичної підготовленості: швидкості, сили, гнучкості, спритності. Дослідження проводилось на базі одного і закладів загальної середньої освіти м. Дрогобича. Молодші школярі віком 7 – 8 років добровільно брали участь у проведенні педагогічного тестування, до того ж, батьки учнів були поінформовані і не лише дали згоду, але були присутні під час проведення дослідження. Учні (кількістю 30 осіб) були поділені на дві групи і отримали повний інструктаж перед початком тестування. Отримані дані оброблялись за допомогою методу математичної статистики.

Показники рівня фізичної підготовленості учнів контрольної групи

Група	Стать	Біг на 30 м (с)	Човниковий біг 4х9 м (с)	Стрибок у довжину з місця	Нахили тулуба уперед (см)	Підтягування з вису (к-ть разів)
		M±m	M±m	M±m	M±m	M±m
КГ	хлопчики	7,03±0,1	11,4±0,15	111±2,3	8,3±0,19	9,11±2,6
	дівчатка	7,15±0,02	12,2±0,01	105±0,3	10,8±0,1	7,8±0,18

Показники рівня фізичної підготовленості учнів експериментальної групи

Група	Стать	Біг на 30 м (с)	Човниковий біг 4х9 м (с)	Стрибок у довжину з місця	Нахили тулуба уперед (см)	Підтягування з вису
		M±m	M±m	M±m	M±m	M±m
ЕГ	хлопчики	6,95±0,07	10,5±0,03	115,2±1,4	7,2±0,16	10,0±0,21
	дівчатка	7,88±0,04	10,1±0,26	108 ±0,2	11,02±0,2	8,3±0,29

Розглядаючи динаміку результатів рівня фізичної підготовленості у кожному тесті, в експериментальній та контрольній групах були виявлені показники, які можуть свідчити про середній рівень. Слід зазначити, що перевірка рівня фізичної підготовленості учнів здійснюється, як правило, з використанням тестів, представлених у програмі з фізичної культури для учнів 1 – 4-х класів. Так, у Програмі зазначено: «враховуючи те, що темпи приросту залежать від вихідного рівня фізичної підготовленості, можна рекомендувати диференційовану систему оцінювання прогресу досягнень учнів. Ця шкала підходить для використання міри активності учнів, які відвідували 3 уроки фізичної культури на тиждень і самостійно виконували домашні завдання з фізкультури» [10, с. 3]

Отже, рівень фізичної підготовленості молодших школярів залежить від багатьох чинників, одним з яких є процес фізичного виховання, який має бути повсякденним і у сімейному колі, і у процесі навчальної діяльності, і у години дозвілля.

Висновки. Практика фізичного виховання доводить, що фізична підготовленість учнів молодшого шкільного віку досягається за рахунок активної рухової діяльності, зокрема з використанням фізкультурно-оздоровчих заходів, які мають бути щоденними, масовими й обов'язковими. Досягнути належного рівня фізичної підготовленості лише на уроках фізичної культури або фізкультурно-оздоровчими заходами не видається можливим. Тому необхідно залучати дітей до активної рухової діяльності через дозвілля, заняття у спортивних школах, клубах, секціях, виховувати у них інтерес та потребу до систематичних занять фізичними вправами.

Усвідомлення учнями цінності здоров'я, знання про важливість фізичної культури у житті кожного, здатність до фізкультурно-оздоровчої діяльності знаходяться у тісному зв'язку з реалізацією важливих завдань з фізичного виховання молодших школярів, які мають різний рівень підготовленості, але за умови комплексного вдосконалення основних фізичних якостей, діти досягнуть кращих показників.

Література

1.Арефьєв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Абетка НОВА, 2001. 184 с.

2.Арефьєв В. Г. Фізична культура в школі. Видання 2-ге, доповн. Кам'янець-Подільський: Абетка НОВА, 2002. 383с.

3.Власюк О. О. Вплив самостійних занять фізичними вправами на розвиток рухових якостей в залежності від рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку // *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2008. № 1. С. 37 – 40.

4.Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: навчальний посібник. Львів: Українські технології, 2002. 232 с.

5.Здоров'я дітей в умовах сучасних викликів. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://amnu.gov.ua/zdorov-ya-ditej-v-umovah-suchasnyh-vyklykiv/

6.Kozlenko M.P. Education of schoolchildren's interest in physical culture and sports. Kyiv: Soviet School, 1982. 47 p.

7.Krutsevich T. Methodological recommendations for complex testing of the physical condition of schoolchildren in the conditions of physical education of a comprehensive school. Kyiv, Scientific World, 2006. 26 p.

8.Krutsevich T. Theory and methods of physical education: textbook. for students University of Physics exit and sports: in 2 vols. Vol. 1. General foundations of the theory and methods of physical education. Kyiv: Olimpiyska I-ra, 2008. p. 11

9. Plakhtiy P. D. Testing, evaluation and correction of the functional state of schoolchildren: education. manual. Kamianets-Podilskyi: KPDCU, 1997. 112 p.

10. Physical culture. *Curriculum for general educational institutions. 1 - 4 classes /* in general edited by T. Krutsevich. Kyiv, 2006. 48 p.

11. Shiyan B. Theory and methods of physical education of schoolchildren: textbook. Part 1. Ternopil: Educational book Bohdan, 2008. p. 23.

References

1. Aref'yev V. H. Fizychna kul'tura v shkoli (molodomu spetsialistu): Navchal'nyy posibnyk. Kam'yanets'-Podil's'kyy: Abetka NOVA, 2001. 184 s.

2.Aref'yev V. H. Fizychna kul'tura v shkoli. Vydannya 2-he, dopovn. Kam'yanets'-Podil's'kyy: Abetka NOVA, 2002. 383s.

3.Vlasyuk O. O. Vplyv samostiynykh zanyat' fizychnymy vpravamy na rozvytok rukhovykh yakostey v zalezhnosti vid rivnya fizychnoyi pidhotovlenosti ditey molodshoho shkil'noho viku // *Cportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*. 2008. № 1. S. 37 – 40.

4.Vatseba O. M. Vstup do spetsial'nostey haluzi «Fizychne vykhovannya i sport»: navchal'nyy posibnyk. L'viv: Ukrayins'ki tekhnolohiyi, 2002. 232 s

5.Children's health in the face of modern challenges. URL: http://amnu.gov.ua/zdorov-ya-ditej-v-umovah-suchasnyh-vyklykiv/

6.Kozlenko M.P. Education of schoolchildren's interest in physical culture and sports. Kyiv: Soviet School, 1982. 47 p.

7. Krutsevich T. Methodological recommendations for complex testing of the physical condition of schoolchildren in the conditions of physical education of a comprehensive school. Kyiv, Scientific World, 2006. 26 p.

8. Krutsevich T. Theory and methods of physical education: textbook. for students University of Physics exit and sports: in 2 vols. Vol. 1. General foundations of the theory and methods of physical education. Kyiv: Olimpiyska l-ra, 2008. p. 11.

9. Plakhtiy P. D. Testing, evaluation and correction of the functional state of schoolchildren: education. manual. Kamianets-Podilskyi: KPDCU, 1997. 112 p.

10. Physical culture. *Curriculum for general educational institutions.1 - 4 classes /* in general edited by T. Krutsevich. Kyiv, 2006. 48 p.

11. Shiyan B. Theory and methods of physical education of schoolchildren: textbook. Part 1. Ternopil: Educational book Bohdan, 2008. p. 23.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).16
УДК 796.015:132[796.015.3:796.86

Мадяр-Фазекаш Емілія Олександрівна
аспірант, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Шароді Василь Михайлович
ст.викладач Ужгородський національний університет
Сущенко Ірина Вікторівна
ст.викладач Ужгородський національний університет

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

В статті розглянуто структуру та зміст спеціальної фізичної підготовки фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки. ***Мета*** *- аналіз структури та змісту спеціальної фізичної підготовки фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.* ***Результати.*** *Розглянуто основні завдання на етапі спеціалізованої базової підготовки, яке виступало для створення передумов підвищення рівня загальної фізичної підготовки, розвитку спеціальних фізичних якостей, підвищення рівня спеціальної працездатності, удосконалення техніки й тактики фехтувальників і успішність в змагальних поєдинках.* ***Висновки.*** *Спортивне тренування фехтувальників-рапіристів характеризується швидкістю з різноманітними рухами і їх неочікуваною зміною, висуваються високі вимоги до різних видів підготовленості (фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична, інтегральна) яка впливає на результативність в змагальній діяльності. Однією із гострих проблем в теорії та практиці підготовки фехтувальників-рапіристів є підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки, актуальність чого зростає з підвищенням спортивних результатів та особливість структури і змісту їх підготовки. За останні роки сформувалося актуальні наукові підходи щодо вдосконалення тренувального процесу фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.*

Ключові слова: *структура та зміст, спеціальна фізична підготовка, фехтування, етап спеціалізованої базової підготовки.*

Emilia Madyar-Fazekash, Vasyl Sharody, Iryna Sushchenko. Structure and content of special physical training of fencers at the stage of specialized basic training*. The article examines the structure and content of special physical training of fencers at the stage of specialized basic training. The goal is to analyze the structure and content of special physical training of fencers at the stage of specialized basic training. The results. The training process includes several aspects of training, namely: physical, technical, tactical, psychological, theoretical and integral training. The main tasks at the stage of specialized basic training, which served to create prerequisites for increasing the level of general physical training, developing special physical qualities, increasing the level of special work capacity, improving the technique and tactics of fencers and success in competitive matches, were considered. The training process at the stage of specialized basic training of athletes is organized in the form of individual and group, educational and training, training and competitive classes of a selective and complex orientation. It is at the stage of specialized basic training that the prerequisites for effective training and competitive activities are created. Since this stage is characterized by the focus on creating a high-quality foundation for versatile special physical training of athletes, as well as creating prerequisites for the effective implementation of technical and tactical actions in fencing based on means, a wide functional impact on the organs and systems of the athlete's body, with a certain amount of special exercises that will contribute sports improvement and effectiveness of implementation of competitive activities of fencers. Conclusions. Sports training of rapier fencers is characterized by speed with various movements and their unexpected changes, high demands are made on various types of preparation (physical, technical, tactical, psychological, theoretical, integral) which affects the performance in competitive activities. One of the acute problems in the theory and practice of training rapier fencers is increasing the level of special physical training, the relevance of which increases with the improvement of sports results and the peculiarity of the structure and content of their training. In recent years, relevant scientific approaches to improving the training*