Список літературних джерел:

1. Кіндзер, Б., Партико, Н., Хуртенко, О., Березяк, К., Пришва, О. Програма психічної саморегуляції одноборців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.* Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 6 (137). С. 66-71.
2. Хуртенко, О.В. Педагогічні умови формування психологічного профілю жінок-єдиноборців високої кваліфікації. Інноваційна педагогіка. 2020. Т.2. 324. С. 197-200
3. Adam R. Nicholls. Psychology in Sports Coaching. Routledge. 2020. 326 p.

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БОКСЕРІВ 14-15 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ З УРАХУВАННЯМ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ УПРАВЛІННЯ

Шамалюк Микола, Ковтун Ігор, Гонзель Ілля
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Резюме. У статті висвітлені питання побудови тренувального процесу з урахуванням системного підходу управління. Також представлено перелік перерозподілу тренувальних навантажень різної спрямованості в рамках окремих мезоциклів експериментальної програми тренувань юних боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Summary. The article highlights the issues of building a training process taking into account the systemic management approach. Also presented is a list of redistribution of training loads of various orientations within the framework of separate mesocycles of the experimental training program of young boxers at the stage of preliminary basic training.

Актуальність проблеми. На сьогодні бокс набуває все більшої популярності серед юних спортсменів і характеризується підвищенням рівня спортивної конкуренції та вимог до рівня фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у цьому виді спортивної діяльності.

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження засвідчив, що більшість фахівців, які працюють у боксі, звертають увагу на недостатню кількість наукових досліджень з проблем боксу та на неприпустимість копіювання тренувального процесу дорослих чоловіків-боксерів [3, 5].

На думку багатьох фахівців, етап попередньої базової підготовки є «фундаментом», у рамках якого формується оптимальний рівень фізичної, функціональної та техніко-тактичної підготовленості юних боксерів. Оптимальне управління тренувальним процесом та оптимальна форма побудови тренувального процесу є гарантією адекватного розвитку різних видів підготовленості юних боксерів задля досягнення високих спортивних результатів [1, 4].

На нашу думку, розробка та практичне впровадження в тренувальний процес юних боксерів нових експериментальних програм побудови тренувального процесу з урахуванням системного підходу управління буде сприяти оптимізації фізичної підготовленості спортсменів і підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу.

Мета дослідження полягала у розробці програми побудови тренувального процесу боксерів 14-15 років з урахуванням системного підходу управління.

Завдання дослідження: на основі використаної науково-методичної літератури та власного досвіду здійснити перерозподіл тренувальних навантажень юних боксерів на етапі попередньої базової підготовки в рамках другого циклу річного макроциклу.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, опитування провідних тренерів з боксу та власний досвід тренувань.

Результати дослідження. З урахуванням результатів на етапі констатувального експерименту, під час якого було доведено недостатню ефективність типової програми побудови тренувального процесу юних боксерів 14-15 років на етапі попередньої базової підготовки, нами було розроблено експериментальну програму організації тренувальних занять з урахуванням системного підходу управління, особливостей динаміки параметрів загальної фізичної та спеціальної технічної підготовленості боксерів 14-15 років.

Основні відмінності експериментальної програми побудови тренувального процесу юних боксерів 14-15 років на етапі попередньої базової підготовки від типової програми [1, 2] на даному етапі багаторічної спортивної підготовки представлені далі.

У рамках експериментальної програми у другому циклі річного макроциклу був проведений перерозподіл обсягу тренувальних навантажень з акцентом на підвищення обсягу навантажень швидкісно-силової спрямованості та спеціальних фізичних вправ, а саме:

• ***у п'ятому (січень), шостому (лютий) та сьомому (березень) мезоциклах*** було запропоновано зменшити обсяг навантажень загальної фізичної підготовки (ЗФП) в розминці та гімнастиці боксера на 8 годин, але збільшити обсяг навантажень на такі вправи як стрибки зі скакалкою, біг на короткі дистанції, стрибки та роботу на тренажерах. Щодо спеціальної фізичної підготовки (СФП), то в даних мезоциклах було запропоновано збільшити час на 2 години тренувальних навантажень на такі вправи як «бій з тінню» за рахунок зменшення часу на теоретичну підготовку;

• ***у восьмому (квітень) та дев'ятому (травень) мезоциклах*** було запропоновано зменшити на 4 години обсяг навантажень на загальну фізичну підготовку (ЗФП), а саме на розминку та гімнастичні вправи, але збільшити на 4 години обсяг навантажень на вправи зі скакалкою, біг на короткі дистанції, стрибки та роботу на тренажерах. У рамках спеціальної фізичної підготовки (СФП) було запропоновано в цих мезоциклах збільшити час на 1 годину

тренувальних навантажень на «бій з тінню» за рахунок відповідного зменшення часу на відновлювальні заходи та теоретичну підготовку.

У рамках експериментальної програми був реалізований системний підхід управління щодо планування обсягу тренувальних навантажень для юних боксерів 14-15 років на етапі попередньої базової підготовки. Блок-схема управління тренувальним процесом юних боксерів із використанням системного підходу мала дві складові: оперативна інформація та структурна інформація (рис. 1).

Рис. 1. Блок-схема управління тренувальним процесом юних боксерів із використанням системного підходу

У першій складові (оперативна інформація) зворотного зв'язку процес управління підготовки боксерів заснований на саморегуляції з ціллю збереження стійкості системи на даний момент.

У другій складовій (структурна інформація) зворотного зв'язку процес управління побудований на саморозвитку, здійснюючи відбір корисної (потрібної) інформації з першої складової. Ця інформація накопичується, синтезується в структури і сприяє підвищенню рівня організації системи (перехід до планування підготовки).

Висновки. З'ясувавши підходи, які використовувалися в управлінні тренувальним процесом на етапі попередньої базової підготовки юних боксерів 14-15 років, можна прогнозувати, що завдяки системному підходу управління можна ефективно програмувати та планувати перспективи послідовного та якісного переходу юних боксерів до наступних етапів багаторічного тренування.

Список використаних джерел:

1. Діленян М.О., Остьянов В.Н., Комісаренко Г.І., Гуровіч І.А., Шевчук Ю.В. Навчальна програма з боксу для ДЮСШ,СДЮШОР, ШВСМ та спеціальних навчальних закладів; гол. ред. О.П. Моргушенко. Київ: 2008. 109 с.
2. Ост'янов В.Н. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2005. 98 с.
3. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. Єдиноборства. 2018. № 4(10). С. 69 – 79.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: [навч. посіб.]. М. Т.: Навчальна книга-Богдан, 2008. 276 с.
5. Akbas Anna, Marszalek Wojciech, Kamieniarz Anna, Pelechonski Jacek, Slomka J. Kajetan, Juras Grzegorz. Application of virtual reality in competitive athletes- a review. Biomedical Human Kinetics. 2019.Vol.69. p. 5 – 16.

РОЗДІЛ 3.
РЕКРЕАЦІЯ І ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ – ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ КІНЕЗОТЕРАПІЇ У КОМПЛЕКСНОМУ ПІДХОДІ ДО РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З СПАСТИЧНИМИ ФОРМАМИ ДЦП

Береженна Ліна
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Резюме. Кінезотерапія є головною складовою комплексного підходу до реабілітації дітей дощкільного віку з спастичною формою дитячого церебрального паралічу. Автор досліджує доцільність та ефективність застосування сучасних методів і засобів кінезотерапії у комплексній реабілітації дітей з ДЦП.

Summary. Physiotherapy is the main component of a comprehensive approach to the rehabilitation of preschool children with spastic cerebral palsy. The author investigates the expediency and effectiveness of using modern methods and means of physical therapy in the complex rehabilitation of children with cerebral palsy.

Актуальність проблеми. В Україні однією з найсерйозніших проблем є лікування та реабілітація дітей з органічними ураженнями центральної нервової системи. Загалом 60-70% усіх випадків інвалідності дітей спричинені захворюваннями нервової системи. Дитячий церебральний параліч – найпоширеніша форма патології нервової системи. За даними медичної статистики, поширеність ДЦП за кордоном і в Україні становить 20-25 випадків на 10 000 дитячого населення і має тенденцію до зростання [2].

Дитячий церебральний параліч – це загальний термін для групи захворювань, що проявляються насамперед порушеннями довільних рухів, рівноваги тіла та позиціонування. Захворювання вражає не лише рухову систему дітей, але й спричиняє серйозні порушення, пов’язані з когнітивними функціями – мовленнєві та інтелектуальні розлади, а також перешкоджає нормальному фізичному й соціальному розвитку дитини [5]. Діти дошкільного віку з ДЦП потребують особливого підходу до процесу реабілітації через особливості вікового періоду онтогенезу, темпи фізичного та інтелектуального розвитку, які зумовлені формою та наслідками захворювання.

Метою статті є визначення значимості застосування методів кінезотерапії у комплексному підході до реабілітації дітей дошкільного віку з спастичними формами ДЦП.

Завдання та методи дослідження. Для досягнення поставленої мети були сформульовані наступні завдання:

1. Проаналізувати сучасні погляди на застосування методів кінезотерапії в реабілітації дітей з ДЦП.