

the same time, to confirm that there are a number of opportunities to integrate fine arts with educational paradigms, at first glance, remote from the art field, the authors formed basic universal directions of involving fine arts in the educational process in higher education. The task of educators is to create a learning environment that corresponds to the life experience of students and allows them to take an active part in today's complex cultural environment of the postmodern era. The realization of the idea of integration of fine arts with educational programs of non-artistic specialties should be supported by methods of reflective assessment, understanding and encouragement of individual desire for visual understanding of works of art, tolerance of pluralism of the author's vision of reality.

Key words: *culturology, science of culture, fine arts, culturological competence, integration of education and art, humanization of education.*

УДК 378.011.3-051:159.964.21-051

DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.86.24>

Кочерга Є. В., Мотуз Т. В.

РОЛЬ І МІСЦЕ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ АРТ-МЕТОДАМИ» В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

У статті розкрито значення дисципліни за вибором «Вирішення конфліктів арт-методами» у процесі професійної підготовки майбутніх вчителів початкових класів. Зазначено важливість підготовки вчителів до роботи з конфліктами, кількість яких зростає в умовах глобальної пандемії COVID-19. Визначено мету та завдання вивчення навчальної дисципліни. Розкрито зміст усіх тем навчальної дисципліни, програма якої складається з двох модулів обсягом 4 кредити ЄКТС: 1. Загальна теорія конфлікту та розвиток компетентностей особистості (складається з трьох тем); 2. Використання арт-методів для профілактики виникнення конфліктів та їх вирішення (складається з двох тем). Під час вивчення дисципліни передбачено ознайомлення студентів з: теорією конфліктів; поняттям про конфліктологічну, здоров'язберезувальну та емоційно-етичну компетентність; поняттям про конфлікт як ресурс для розвитку особистості; видами арт-методів, які можуть використовуватися при роботі з конфліктами (ізотерапія, кольоротерапія, ігрова терапія, маскотерапія, ландшафтна терапія, пісочна терапія, мандалотерапія, музична терапія, тканина терапія, лялькотерапія, казкотерапія, глинотерапія, мультитерапія, кінотерапія та метафоричні асоціативні карти як методи педагогічного, а не терапевтичного впливу) та обмеження використання таких арт-методів при роботі з конфліктами. Елементом використання арт-методів при дистанційному навчанні є використання додатку для малювання Google Tilt Brush та он-лайн дошок для спільної творчості (Miro, Jamboard, Whiteboard). Навчальна дисципліна передбачає формування у майбутніх вчителів початкових класів навичок використання арт-методів у індивідуальній та груповій роботі з учнями і їх батькам, та для поповнення власного ресурсу. Використання арт-методів для вирішення конфліктів дозволяє реалізувати в початковій школі STEAM-підхід, який наразі є актуальним у Новій українській школі.

Ключові слова: *вчитель початкових класів, конфлікт, арт-методи, арт-терапія, дисципліна за вибором, пандемія COVID-19, професійні компетентності вчителя.*

Конфлікти є невід'ємною частиною життя кожної людини і виникають частіше всього через те, що кожна людина унікальна й неповторна у своїх бажаннях, поглядах, переконаннях, які можуть вступати у суперечності. Значна кількість конфліктів сьогодні виникає в освітньому середовищі школи, головними суб'єктами якого є вчителі, учні, батьки. Особливо вони стали загострюватися під час пандемії COVID-19. Це стосується як внутрішньоособистісних, так і міжособистісних конфліктів. Дослідники відзначають, що проблема пандемії COVID-19 полягає в тому, що «в такі моменти рівень стресу стає вище, а негативні емоції проявляються сильніше. Це призводить не тільки до збільшення кількості конфліктів, але й до збільшення кількості невирішених конфліктів. Оскільки COVID-19 поширюється в усьому світі, дослідники стверджують, що ми можемо очікувати подальшого загострення конфліктів. Психологи та гуманітарні організації (такі як ВООЗ, Червоний Хрест) вже опублікували кілька корисних рекомендацій про те, як вирішувати внутрішні та міжособистісні конфлікти. Розвиток психологічної стійкості відповідно до цих рекомендацій має вирішальне значення, оскільки саме наша реакція на пандемію, а не сам вірус викликає конфлікти. І хоча на даному етапі ми не можемо повністю контролювати поширення вірусу та його вплив на економіку, ми все ж таки можемо вжити заходів, щоб звести конфлікт до мінімуму» [9].

Середовище початкової школи не є виключенням стосовно проблематики конфліктності. Дослідники відзначають, що конфлікти виникають між учнями початкової школи, між учнями та вчителем, між учнями та батьками. Відповідно, актуальним є питання професійної підготовки майбутніх вчителів початкових класів

до роботи у конфліктогенному та стресогенному середовищі, формування у них відповідного рівня конфліктологічної культури та компетентності, які дадуть можливість здійснювати профілактику виникнення конфліктів та їх вирішення. Отже, у професійній підготовці майбутніх вчителів початкових класів важливо приділяти увагу розвитку їх конфліктологічної компетентності.

Одним із ефективних та найбільш екологічних способів впливу на психіку людини, на її емоційно-вольову сферу та на психічне здоров'я є арт-педагогіка та арт-терапія. На нашу думку, арт-педагогіка та арт-терапія має значний потенціал у сфері роботи з конфліктами. Саме тому, для майбутніх вчителів початкових класів можна запропонувати до вивчення дисципліну за вибором «Вирішення конфліктів арт-методами».

Питання підготовки майбутніх вчителів початкових класів до роботи у конфліктогенному освітньому середовищі розкрито у працях вітчизняних дослідників: І. Коновальчук, А. Левкович, І. Садової, О. Храменко та ін.

У роботі А. Левкович визначено, що конфліктологічна компетентність майбутнього вчителя початкових класів містить соціально-педагогічні, психологічні, конфліктологічні знання, що дають змогу розкрити сутність, структуру, динаміку ходу конфлікту, а також психолого-педагогічні вміння та навички прогнозувати, попереджувати й конструктивно його вирішувати [4]. У роботі І. Коновальчук дослідженню проблеми формування готовності майбутніх учителів початкової школи до міжособистісної взаємодії у ситуації конфлікту дітей з батьками. Авторка пропонує використовувати в навчальній роботі зі студентами активні та інтерактивні форми і методи навчання (проблемні лекції, евристичні бесіди, дискусії, мозкові штурми, ділові та рольові ігри, моделювання педагогічних ситуацій, імітаційні тренінги, вирішення професійно-орієнтованих педагогічних задач, інтерактивний театр та ін.) [1]. Н. Руденко у своїй роботі наводить опис спецкурсу «Конфлікти в дитячому віці», вивчення якого сприяє формуванню конфліктологічної культури студентів [5]. Отже, можемо стверджувати, що питання про підготовку майбутніх вчителів початкових класів до роботи з конфліктами розглядаються у працях вітчизняних дослідників. Проте, на нашу думку, бракує праць, які б обґрунтували можливість використання вчителями арт-методів для профілактики та вирішення конфліктів.

Мета дослідження полягає у розкритті важливості та змісту дисципліни «Вирішення конфліктів арт-методами» у процесі професійної підготовки майбутніх вчителів початкових класів.

Дисципліна за вибором «Вирішення конфліктів арт-методами» пропонується до вивчення бакалаврам за спеціальністю 013 – Початкова освіта у Дніпровській академії неперервної освіти. Обсяг робочої навчальної програми дисципліни складає 120 годин – 4 кредити ЄКТС.

Метою вивчення навчальної дисципліни є сприяння підвищенню рівня сформованості конфліктологічної, емоційно-етичної та здоров'язбережувальної компетентностей студентів, розвитку творчості та креативності, здатності використовувати арт-методи для запобігання виникнення та для вирішення конфліктів. Завданнями навчальної дисципліни є:

– сформувані цілісне уявлення про конфліктологічну, емоційно-етичну та здоров'язбережувальну компетентність як педагогічні категорії;

– розкрити особливості арт-методів та можливості їх використання в освітньому процесі;

– сформувані навички використання арт-методів для запобігання виникнення конфліктів та їх вирішення.

Відповідно до освітньої програми підготовки вчителів початкових класів вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити формування та розвиток конфліктологічної, емоційно-етичної та здоров'язбережувальної компетентності студентів як комбінації знань, розуміння, навичок та ставлень:

– Знання і розуміння: поняття про конфлікти, причини їх виникнення, види; поняття про творчість та креативність особистості; поняття про арт-методи та їх види; можливостей використання арт-методів для попередження виникнення конфліктів та їх вирішення; обмеження використання арт-методів для вирішення конфліктів.

– Розвинені вміння: використовувати арт-методи для попередження та вирішення конфліктів.

– Цінності і ставлення: людиноцентризм; здатність діяти ненасильницьким шляхом; творчість та креативність; усвідомленість.

Програма навчальної дисципліни складається із двох модулів: 1. Загальна теорія конфлікту та розвиток компетентностей особистості та 2. Використання арт-методів для профілактики виникнення конфліктів та їх вирішення.

У першому змістовому модулі передбачено вивчення трьох тем. Розкриємо зміст тем та важливість їх вивчення для практичної діяльності майбутніх вчителів початкових класів.

Тема 1 «Конфліктологічна, емоційно-етична та здоров'язбережувальна компетентність особистості» передбачає ознайомлення студентів з такими важливими поняттями: конфліктологічна, емоційно-етична та здоров'язбережувальна компетентність як складові професійної компетентності вчителя [6]; емоційний та соціальний інтелект. Визначення цих компетентностей дає теоретичне підґрунтя для подальшого формування практичних навичок вирішення конфліктів. Дані компетентності пов'язані з розвитком таких елементів, як емоційний та соціальний інтелект особистості, які мають важливий вплив на досвід роботи людини на робочому місці, опосередковуючи вигорання та корелюючи з успіхом на роботі [10].

У темі 2 «Конфлікти, причини виникнення, наслідки та види» розкрито поняття про конфлікти, види конфліктів, причини їх виникнення та їх наслідки. Дослідники вважають, що найважливішою особливістю

конфлікту є характер потреби людини, за задоволення якої вона бореться. Відповідно до теорії американського психолога А. Маслоу, потреби можна згрупувати, виділивши в них п'ять ієрархічно зв'язаних рівнів. До них відносяться потреби фізіологічні – у безпеці та захищеності, соціальні – потреба в повазі, потреба самовираження та самоактуалізації. Переосмислюючи піраміду потреб А. Маслоу сучасний американський психолог С.Б. Кауфман зазначає, що «сучасна наука чітко свідчить про те, що непрогнозованість серйозно впливає на життя, яке ми можемо уявити й створити. Потреба в безпеці та супутні потреби в стабільності, визначеності, прогнозованості, зв'язності, послідовності й довіри до оточення – це підґрунтя для задоволення всіх інших запитів» [2, с. 44]. Отже, роль вчителя у даному контексті полягає у допомозі зрозуміти потреби, які є незадоволеними, та визначити шляхи їх задоволення.

У темі 3 «Конфлікт як ресурс для розвитку» розкривається поняття про ресурси особистості як життєві опори, які знаходяться в розпорядженні людини, і дозволяють їй забезпечувати свої основні потреби. Конфлікт є ресурсом для розвитку особистості, оскільки може виконувати позитивні функції: відкриває шлях до інновацій, краще пізнання конфліктуючими сторонами одна одної, стимулює активність, знижує рівень напруги та негативних емоцій, що накопичилися, розвиває такі якості особистості, як принциповість, професіоналізм, стійкість, лідерство. Також ці позитивні функції сприяють розвитку міжособистісних стосунків.

Змістовий модуль 2 передбачає вивчення чотирьох тем, дві з яких мають теоретичний характер, а дві – практичний.

Тема 1 «Творчість та креативність особистості» передбачає формування у студентів поняття про творчість та креативність особистості як ресурси для роботи з конфліктами. Розвитку творчості та креативності особистості сприяє мистецтво, яке є інструментом спілкування між людьми, якому не потрібна звичайна мова. У якості мови мистецтво використовує образ, символ, колір, звук, рух, дотик, вираз обличчя. І ця особлива мова мистецтва є зрозумілою для людей будь-якої національності, віку, статі, соціальної належності.

У темі 2 другого модулю «Арт-методи для роботи з конфліктами» розкривається поняття про арт-методи, як методи арт-педагогіки та арт-терапії, які використовуються для ідентифікації своїх емоцій, почуттів та потреб, розуміння емоцій, почуттів та потреб оточуючих, для діагностики стосунків у колективі та для профілактики і вирішення конфліктів. Для роботи з конфліктами можна використовувати такі види арт-терапії: ізотерапія, кольоротерапія, ігрова терапія, маскотерапія, ландшафтна терапія, пісочна терапія, мандалотерапія, музична терапія, тканева терапія, лялькотерапія, казкотерапія, глинотерапія, мульттерапія, кінотерапія та метафоричні асоціативні карти. Дослідники зазначають, що арт-терапія підтримує регуляцію емоцій і розвиток здорового самопочуття, може сприяти усвідомленню, зосередженому на сьогоднішньому, що заохочує до дослідження, терпимості та вираження емоцій. Арт-терапія зазвичай розглядається як підхід «знизу вгору» для регулювання емоцій, починаючи з практичних переживань, які перетворюються на ментальні образи, а потім спрямовуються до когнітивного розуміння та зміни поведінки [7]. Використання арт-методів при роботі з конфліктами передбачає дотримання плану: пізнання себе; укріплення себе; розширення і робота над собою; комунікація з іншими людьми. Саме цей план визначає обмеження використання арт-методів при роботі з конфліктами. Адже, коли є відкрите протистояння між конфліктуючими сторонами, використання фізичної сили, то арт-методи не можуть використовуватися.

Тема 3 «Арт-методи для індивідуальної роботи» та тема 4 «Арт-методи для групової роботи» передбачають відпрацювання у студентів практичних навичок використання технік та прийомів арт-терапії та арт-педагогіки для індивідуальної та групової роботи. Студенти знайомляться з різноманітними діагностичними методиками, з методиками регулювання психоемоційного стану, роботи над самооцінкою, вправами для згуртування колективу і т.п.

Одним із ефективних варіантів групової роботи є використання методу барабанного кола [3], який дозволяє проводити діагностику і регулювання взаємовідносин в колективі та проводити різноманітні рухові вправи з використанням непрофесійної гри на різних музичних інструментах, у тому числі саморобних. Такі інструменти можна виготовляти з молодшими школярами, що дозволяє реалізувати STEAM-підхід, який наразі є актуальним у Новій українській школі.

Новим у напрямку арт-терапії є використання віртуальної реальності, що особливо є актуальним в умовах дистанційної роботи та навчання. Так, наприклад, можна використовувати додаток для малювання Google Tilt Brush, ефективність використання якого з арт-терапевтичною метою доведена зарубіжними дослідниками [8]. Також можна використовувати он-лайн дошки для спільної творчості, наприклад, Miro (<https://miro.com>), Jamboard (<https://jamboard.google.com>) та Whiteboard (<https://webwhiteboard.com/>).

Використання арт-методів має обов'язково узгоджуватися з віковими та індивідуальними особливостями дітей молодшого шкільного віку. Учитель має орієнтуватися в арт-методах, які можна використовувати для профілактики виникнення конфліктів при роботі з дітьми і їх батьками, а також використовувати ці методи для власного ресурсного наповнення, адже від емоційного стану вчителя багато в чому залежить і атмосфера у класі при роботі з учнями.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Навчальна дисципліна «Вирішення конфліктів арт-методами» є актуальною для вивчення майбутніми вчителями початкових класів, оскільки її змістове наповнення сприяє розвитку професійних компетентностей вчителів, зокрема здоров'язбережувальної, емоційно-етичної, компетентності педагогічного партнерства, а також конфліктологічної компетентності майбутніх

вчителів. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у визначенні педагогічних умов формування професійних компетентностей майбутніх вчителів початкових класів в процесі їх професійної підготовки, а також в удосконаленні змісту навчальних дисциплін, які пропонуються до вивчення студентам, з урахування тих змін та викликів, у яких перебуває наша країна та світ.

Використана література:

1. Коновальчук І. М. Формування готовності майбутніх учителів початкової школи до міжособистісної взаємодії у ситуації конфлікту дітей з батьками: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Житомир, 2019. 224 с.
2. Кауфман С. За межами піраміди потреб. Новий погляд на самореалізацію / Пер. з англ. Київ : Лабораторія, 2021. 400 с.
3. Кочерга Є., Лук'яненко С., Шапошніков С., Кандибур Р., Хлистік А. Ритмічне коло єднання – унікальні практичні інструменти роботи в згуртуванні освітніх спільнот. *Вища освіта України*. 2020. № 2. С. 52–58.
4. Левкович А. Конфліктологічна компетентність майбутнього вчителя початкової школи: теоретичний аналіз. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Педагогічні науки. 2015. № 1. С. 46–50. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvvnup_2015_1_11
5. Руденко Н. М. Формування конфліктологічної культури студентів на заняттях спецкурсу «Конфлікти в дитячому віці». Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти. 2017. Вип. 17. С. 252–255. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ozfm_2017_17_68
6. Професійний стандарт за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)», затверджений наказом Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України від 23 грудня 2020 р. № 2736. URL: <https://www.me.gov.ua/Documents/Detail?lang=uk-UA&id=22469103-4e36-4d41-b1bf-288338b3c7fa&title=RestrProfesiinikhStandartiv>
7. Haeyen S., Hinz L. The first 15 min in art therapy: Painting a picture from the past. *The Arts in Psychotherapy*. 2020. Vol. 71. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0197455620300915>
8. Haeyen S., Jans N., Heijman J. The use of VR tilt brush in art and psychomotor therapy: An innovative perspective. *The Arts in Psychotherapy*. 2021. Vol. 76. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0197455621001003>
9. Milojević I. Minimising conflicts amidst the COVID-19 pandemic. *Journal of Futures Studies*. 2020. URL: https://jfsdigital.org/2020/05/11/minimising-conflicts-amidst-the-covid-19-pandemic/#_edn1
10. Villagran M.A.L., Martin L. Academic librarians: Their understanding and use of emotional intelligence and happiness. *The Journal of Academic Librarianship*. 2022. Vol. 48, Issue 1. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0099133321001579>

References:

1. Konovalchuk I. M. (2019) Formuvannya hotovnosti maibutnix uchyteliv pochatkovoї shkoly do mizhosobystisnoi vzaïemodii u sytuatsii konfliktu ditei z batkamy: dys. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 – teoriia i metodyka profesiinoї osvity [Formation of readiness in the prospective elementary school teachers for interpersonal interaction in the situation of conflict of children with parents: The thesis ... Candidate of Pedagogical Sciences: 13.00.04 – Theory and Methodology of Professional Education]. Zhytomyr. 224 s. [in Ukrainian]
2. Kaufman S. (2021) Za mezhamy piramidy potreb. Novyi pohliad na samorealizatsiiu [Outside the pyramid of needs. A new look at self-realization] / Per. z anhl. Kyiv : Laboratoriia. 400 s. [in Ukrainian]
3. Kocherha Ye., Lukianchenko S., Shaposhnikov S., Kandybur R., Khllystyk A. (2020) Rytmichne kolo yednannia – unikalni praktychni instrumenty roboty v zghurtuvanni osvityvnykh spilnot [Drum circle – practices for uniting the educational community]. *Vyshcha osvita Ukrainy*. № 2. S. 52–58. [in Ukrainian]
4. Levkovich A. (2015) Konfliktologichna kompetentnist maibutnoho vchytelia pochatkovoї shkoly: teoretychnyi analiz [Conflictological Competence of Primary School Teachers: a Theoretical Analysis]. *Naukovyi visnyk Shkhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky*. Pedagogichni nauky. № 1. S. 46–50. [in Ukrainian]
5. Rudenko N. M. Formuvannya konfliktologichnoi kultury studentiv na zaniattiakh spetskursu «Konflikty v dytiachomu vitsi» [Formation of conflictological culture of students in the special course «Conflicts in childhood»]. Onovlennia zmistu, form ta metodiv navchannia i vykhovannia v zakladakh osvity. 2017. Vyp. 17. S. 252–255. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ozfm_2017_17_68 [in Ukrainian]
6. Profesiinyi standart za profesiiami «Vchytel pochatkovykh klasiv zakladu zahalnoi serednoi osvity», «Vchytel zakladu zahalnoi serednoi osvity», «Vchytel z pochatkovoї osvity (z dypломom molodshoho spetsialista)», zatverdzhenyi nakazom Ministerstva rozvytku ekonomiky, torhivli ta silskoho hospodarstva Ukrainy vid 23 hrudnia 2020 r. № 2736 [The Professional Standard for the professions “Primary school teacher”, “General secondary school teacher”, “Primary school teacher” (with a diploma of junior specialist)] URL: <https://www.me.gov.ua/Documents/Detail?lang=uk-UA&id=22469103-4e36-4d41-b1bf-288338b3c7fa&title=RestrProfesiinikhStandartiv> [in Ukrainian]
7. Haeyen S., Hinz L. The first 15 min in art therapy: Painting a picture from the past. *The Arts in Psychotherapy*. 2020. Vol. 71. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0197455620300915>
8. Haeyen S., Jans N., Heijman J. The use of VR tilt brush in art and psychomotor therapy: An innovative perspective. *The Arts in Psychotherapy*. 2021. Vol. 76. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0197455621001003>
9. Milojević I. Minimising conflicts amidst the COVID-19 pandemic. *Journal of Futures Studies*. 2020. URL: https://jfsdigital.org/2020/05/11/minimising-conflicts-amidst-the-covid-19-pandemic/#_edn1
10. Villagran M.A.L., Martin L. Academic librarians: Their understanding and use of emotional intelligence and happiness. *The Journal of Academic Librarianship*. 2022. Vol. 48, Issue 1. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0099133321001579>

Kocherha Ye. V., Motuz T. V. The role and place of the discipline "Conflict Resolution by Art Methods" in the system of training future primary school teachers

The article deals with the value of the discipline of choice "Conflict Resolution by art methods" in the process of future primary school teachers' professional training. The importance of preparing teachers to deal with conflicts that have increased in the context of the global COVID-19 pandemic is indicated. The content of all discipline topics is described in the article. The discipline program consists of two modules of 4 ECTS credits: 1. General theory of conflict and the development of personal competencies (consists of three topics); 2. The use of art methods to prevent conflicts and resolve them (consists of two topics). The study of the discipline involves acquainting students with: conflict theory; the concept of conflict, health saving, emotional and ethical competence; the concept of conflict as a resource for personal development; types of art methods that can be used to work with conflicts (isotherapy, color therapy, game therapy, masc therapy, landscape therapy, sand therapy, mandala therapy, music therapy, tissue therapy, puppet therapy, fairy tale therapy, metaphorical association cards as methods of pedagogical, not therapeutic, influence) and limiting the use of such art methods in dealing with conflicts. Google Tilt Brush and online boards for joint creativity (Miro, Jamboard, Whiteboard) can be used during distance learning. The discipline involves the formation of future primary school teachers skills to use art methods in individual and group work with students and their parents, and to replenish their own resources. The use of art methods to resolve conflicts allows to implement the STEAM approach in primary school, which is currently relevant in the New Ukrainian School.

Key words: primary school teacher, conflict, art methods, art therapy, discipline of choice, pandemic COVID-19, professional competencies of teachers.

УДК 796.325:37.091.212

DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.86.25>

Куксова А. С., Бистра І. І.

**ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ШВИДКОСТІ ВІДНОВЛЕННЯ
СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗБОРАХ**

Спортивні ігри включають різні мікроцикли та макроцикли тренувального процесу. В річному плануванні є період відпочинку, коли спортсмени відновлюють свої сили, але під час відпочинку збільшується час відновлення після навантажень. Для усунення цієї різниці проводяться навчально-тренувальні збори. Під час зборів тренувальний процес розраховувався на різноманітні вправи, велика увага приділялась відновленню. Використовувався ландшафт для отримання максимального ефекту. Тренування проводились в умовах відмінних від залу: на ґрунті, в воді, на піску тощо.

На початку волейболісти втомлюються швидше, відновлення після навантаження довше. Для спорту актуальним є визначення й вивчення показників, що супроводжують втому та свідчать про неї. Під час втоми часто виявляють збільшення кількості помилок, у результаті розладу координації рухів. Контроль процесу втоми й відновлення, що є невід'ємними компонентами спортивної діяльності, необхідний для оцінювання впливу фізичного навантаження на організм і виявлення перетренованості, визначення оптимального часу відпочинку після фізичних навантажень, ефективності засобів підвищення працездатності. Під час зборів були зібрані заміри ЧСС перед навантаженням, після навантаження та після відпочинку. Ці результати потрібні для коригування тренувального процесу, виявлення окремих фізичних якостей спортсменів. З метою визначення рівня сформованості фізичної підготовленості студентів-волейболістів в підготовчий період, були проведені тестування як на початку так і наприкінці тренувального збору, зроблений порівняльний аналіз. Відновлення грає не менш важливу роль, ніж самі тренування. Це пов'язано з тим, що організм спортсменів звик до великих та постійних навантажень.

Головна мета учбово-тренувального збору досягнута, студенти змогли покращити фізичну форму, швидко відновлюватись. Про це свідчать показники які отримані після замірів ЧСС, дані вказують на покращення відновлення після навантажень. Контрольні ігри показали чудову технічну та фізичну форму. На змаганнях команда приймала участь в трьох матчах. Перша гра складалась з п'яти сетів, під час гри за волейболістами вівся візуальний контроль. Команда перемогла, протягом матчу за гравцями не спостерігалось зменшення продуктивності, фізичний стан на високому рівні.

Ключові слова: аналіз, адаптація, студенти-волейболісти, тести, фізична підготовленість, відновлення, учбово-тренувальні збори.

На думку багатьох фахівців, спортсмени сьогодні досягли результатів, які близькі до граничних для організму людини. Ще 1986 року тренери зауважили, що надмірні фізичні навантаження зумовлюють зміни в організмі спортсмена, які можуть негативно впливати не тільки на його працездатність, але й здоров'я. У зв'язку з цим, першочерговим є застосування різних сучасних засобів, які б стимулювали та сприяли процесам відновлення. Це допоможе у підготовці спортсмена і підвищуватиме ефективність тренувань. [4, с. 46]