

Як правило в день прем'єри сцена цілком віддається постановчій частині. Це дозволяє ще більш ретельно підготуватися до початку творчого процесу, зустрічі з глядачем. Вистава може починати сценічну діяльність.

Після випуску прем'єри, завідувач художньо-постановчою частиною зобов'язаний скласти паспорт вистави. Паспортизація вистави являється важливою справою для подальшої експлуатації вистави, для капітального її оновлення, контролю якості в експлуатації і для історії театру взагалі. В паспорті повинні бути фотографії макету, меблів, костюмів, реквізиту, перук технологічний опис монтування декорацій, партитура світла, існуючі креслення, структура використаних тканин на одягу сцени, кошторис, копія акту пожежно-технічної комісії та акт просочування м'яких і жорстких декорацій.

Джерела

1. Курбас Л. Філософія театру. Л. Курбас; упоряд. М. Лабинський; ред. М. Москоленко – К.; Видавництво Соломії Павличко «Основи», 2001.
2. Базанов В. В. Основні проблеми використання техніки в сучасній виставі. – «Сценічна техніка і технологія», 1973.
3. Правила техніки безпеки та виробничої санітарії у театрах. 1967.
4. Антонова О. А. Техніка і технологія сучасної сцени. Методичний посібник для студентів. 2007.
5. Протипожежний захист сцен театрів. – 1964.

Баканова Олександра Феліксівна

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ ТЕНІСОМ ТА НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ ЗДОБУВАЧАМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Розкрито ефективність систематичних занять тенісом та настільним тенісом здобувачами закладів вищої освіти. Установлено, що систематичні заняття даними видами рухової активності позитивно впливають на фізичний, психічний і функціональний стан та активність аналізаторів зазначеного контингенту. Разом з тим, для уникнення негативного перенесення навички не рекомендовано одночасно займатися тенісом та настільним тенісом з метою досягнення високих спортивних результатів в одному із зазначених видів спорту оскільки їх техніки взаємовиключають одна одну. Ключові слова: заклади вищої освіти, здобувачі вищої освіти, настільний теніс, систематичні заняття, теніс.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У зв'язку з інтенсифікацією освітнього процесу у здобувачів закладів вищої освіти спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності. Ситуацію погіршує й те, що традиційні засоби занять з фізичного виховання знижують зацікавленість студентської молоді до систематичних занять [14].

Оптимальна фізична діяльність сприяє не лише зміцненню здоров'я, але й злагодженій роботі всіх внутрішніх органів, функціонуванню серцево-судинної, дихальної та інших систем, активізації нервово-м'язового апарату, удосконаленню фізичного розвитку та психічної діяльності, поліпшенню розумової працездатності, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності, забезпеченню різнобічного гармонійного розвитку, зменшенню надмірної маси тіла, адаптації до умов навколишнього середовища, підвищенню якості життя; є необхідною передумовою гармонійного розвитку особистості [3, 7].

На думку Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Суботи, рухова активність сприяє зміцненню здоров'я, активізації нервово-м'язового апарату, підвищенню рівня розумової працездатності, поліпшенню фізичного і функціонального стану; є необхідною передумовою гармонійного розвитку особистості.

Дефіцит рухової активності у здобувачів вищої освіти спричиняє погіршення здоров'я; атрофію м'язів; порушення функцій внутрішніх органів, функціонального стану систем, діяльності аналізаторів, обміну речовин, постави; негативно впливає на рівень фізичного розвитку, підготовленості та працездатності [7].

Науковці [12, 14] відмічають, що дефіцит рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти негативно впливає на стан їх здоров'я, функціональну активність систем і аналізаторів, рівень фізичного розвитку та підготовленості; погіршення фізичного, функціонального та психічного стану.

Серед великої кількості засобів фізичного виховання, що застосовуються для всебічного гармонійного розвитку здобувачів вищої освіти, одне з провідних місць посідають теніс та настільний теніс.

Великими потенційними можливостями в підвищенні рівня рухової активності є впровадження тенісу та настільного тенісу засобів фізичного виховання. Тому вивчення ефективності систематичних занять тенісом та настільним тенісом у здобувачів закладів вищої освіти є актуальним.

Мета дослідження: розкрити ефективність занять тенісом та настільним тенісом здобувачами закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Теніс. Систематичні заняття тенісом забезпечують значний різносторонній ефект для оздоровлення здобувачів вищої освіти, підтримки і розвитку фізичних, психофізичних і психічних якостей; сприяють вихованню швидкості реакції й точності дій, рухової координації, стійкості і розподілу уваги [5]

А. В. Лукачина [9] вважає, що систематичні заняття тенісом сприяють поліпшенню стану здоров'я, функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

На думку М. В. Супруненко, О. М. Коломейцевої [15], теніс є одним з найбільш ефективних засобів підтримки життєвого тону і зміцнення здоров'я. Вони вважають, що заняття великим тенісом позитивно впливають на стан дихальної та серцево-судинної систем, психічний стан, вдосконалення координації рухів, формування витривалості, комунікативну активність здобувачів вищої освіти.

Під впливом занять тенісом, за даними О. О. Шевченко, М. В. Мерзлікін, Н. І. Чуча [17], у здобувачів закладів вищої освіти спостерігається поліпшення зорово-моторної реакції, стану психофізіологічних функцій.

І. В. Бурлака, А. В. Лукачина [2] зазначають, що заняття тенісом позитивно впливає на стан серцево-судинної і дихальної систем; сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, поліпшенню аеробної витривалості, удосконаленню координації, спритності, сили та швидкості реакції.

Настільний теніс. Настільний теніс відіграє важливу роль у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти. Систематичні заняття даним видом рухової активності позитивно впливають на фізичний стан, активність систем та аналізаторів зазначеного контингенту [13].

Як відмічають О. О. Мітова, А. В. Полякова [10], під впливом занять настільним тенісом поліпшується функціональний стан серцево-судинної, дихальної та центральної нервової систем, збільшується рухомість у суглобах і сила м'язів, розширюється об'єм периферичного поле зору, підвищується стійкість вестибулярному аналізатора.

Наукові дослідження О. А. Авербах, В. А. Сенкевич [1] довели, що заняття настільним тенісом сприяють зміцненню здоров'я; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем; підвищенню рівня фізичної підготовленості у здобувачів під час навчання у закладах вищої освіти.

Є. А. Захаріна, Т. А. Глоба [6] переконані, що систематичні заняття настільним тенісом сприяють всебічному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, підвищенню рівня фізичної працездатності та рухової активності у студентської молоді.

О. О. Несен, Т. Є. Соколова [11] стверджують, що заняття настільним тенісом сприяють збільшенню об'єму периферичного поля зору; поліпшенню стійкості уваги, оперативності мислення, рухової пам'яті, прості та складної рухової реакцію.

Т. А. Глоба [4] в результаті дослідження виявив, що використання засобів настільного тенісу на заняттях з фізичного виховання здобувачів вищої освіти позитивно впливає на функціональний стан рухового і зорового аналізаторів, показники фізичної підготовленості, розумову та фізичну працездатність.

На думку Г. В. Кучеренко [8], систематичні заняття настільним тенісом сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості.

М. В. Супруненко [16] вважає, що настільний теніс є один із ефективних засобів зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, поліпшення функціонального стану аналізаторів, підвищення рівня фізичної підготовленості, зацікавленості у систематичному відвідуванні занять з фізичного виховання.

Висновки. Систематичні заняття тенісом та настільним тенісом здобувачами закладів вищої освіти позитивно впливають на фізичний, психічний і функціональний стан та активність аналізаторів здобувачів закладів вищої освіти. Разом з тим, для уникнення негативного перенесення навички не рекомендовано одночасно займатися тенісом та настільним тенісом з метою досягнення високих спортивних результатів в одному із зазначених видів спорту оскільки їх техніки взаємовиключають одна одну.

Джерела

1. Авербах О. А., Сенкевич В. А. Вплив занять із настільного тенісу на розвиток фізичних якостей студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка.* Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 3К (71) 16. С. 7-9.
2. Бурлака І. В., Лукачина А. В. Фізичне виховання: теніс: навч. посіб. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75 с.
3. Галазюк В., Коваль В., Кононенко Г. Фізична активність – найлегший шлях до довголіття та боротьби з гіподинамією. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення.* Харків: ХДАФК, 2020. С. 49-57.
4. Глоба Т. А. Здоров'яформувальна технологія спортивноорієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти: автореферат. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2019. 25 с.
5. Жуков С. М., Лукачина А. В. Етапи технічної підготовки студентів у відділенні тенісу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт:* зб. наук. пр. Чернівці: ЧНПУ, 2014. Вип. 112 (4). С. 112-114.
6. Захаріна Є. А., Глоба Т. А. Переваги використання настільного тенісу у секційній роботі студентів з фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка.* Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3 К (97) 18. С. 224228.

7. Кулик Н. А., Гудим С. В., Гудим М. П. Дослідження інтересу студентів до різноманітних форм рухової активності. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2019. С. 142-147.
8. Кучеренко Г. В. Динаміка фізичного стану студентів, що спеціалізуються з настільного тенісу, протягом навчально-тренувального процесу у ВНЗ. *Інноваційна педагогіка* : наук. журнал. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 23. Т. 2. С. 28-33.
9. Лукачина А. В. Особливості використання різних підходів у навчанні гри в теніс студентів ВНЗ неспортивного профілю. *Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук*. 2016. С. 78-80.
10. Мітова О. О., Полякова А. В. Основні поняття та термінологія настільного тенісу: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з дисциплін ТМС та ТМ настільного тенісу. Дніпропетровськ: Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, 2014. 204 с.
11. Несен О. О., Соколова Т. Є. Рекреаційна спрямованість тенісу настільного як засіб популяризації гри. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2018. Вип. 1 (42). С. 344-349.
12. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 74. Т. 3. С. 49-54.
13. Рядова Л. О., Скляренко В. П., Подмарьова І. А. Роль настільного тенісу у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. *Креативний простір* : електрон. наук. журн. Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2022. № 9. С. 65-66.
14. Сироватко З. В. Підвищення рухової активності у студентів на заняттях з волейболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 2020. С. 159-161.
15. Супруненко М. В., Коломейцева О. М. Особливості початкового навчання з тенісу студентської молоді в університеті неспортивного профілю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 6 (114). С. 93-96.
16. Супруненко М. В. Оздоровчий напрямок занять з настільного тенісу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 11 (143) 21. С. 139-141.
17. Шевченко О. О., Мерзлікін М. В., Чуча Н. І. Порівняльний аналіз показників моторної функціональної асиметрії у студентів спортивної спеціалізації бадмінтон, теніс. *Спортивні ігри*. 2020. №3 (17). С. 115-124.

Сухарев Олексій Вячеславович

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

Науковий керівник: Петрушин Дмитро Владиславович,

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У РОБОТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

(на правах публікації матеріалів доповіді)

Професійна підготовка кадрів для підрозділів Національної поліції України потребує постійного вдосконалення. Це обумовлено низкою причин, серед яких основною є зміна концепції діяльності Національної поліції в умовах воєнного стану.

Воєнний стан обумовив необхідність оптимізації структури та змісту службової підготовки поліцейських. Я вважаю, що особливе місце в системі підготовки поліцейських займає спеціальна фізична підготовка, яка є складовою частиною професійної підготовки поліцейського. Спеціальна фізична підготовка сприяє досягненню об'єктивної готовності працівника поліції до ефективних та своєчасних дій з протидії злочинцям з мінімальним ризиком для здоров'я та життя поліцейського.

Вона спрямована на:

- 1) формування спеціальних знань, вмінь та навичок застосування заходів фізичного впливу, прийомів самозахисту та рукопашного бою у реальних обставинах оперативно-службової діяльності;
- 2) формування навичок долаття природних та штучних перешкод;
- 3) формування і вдосконалення професійно важливих фізичних якостей, а саме силової та швидкісної витривалості, швидкості реагування, спритності тощо;
- 4) формування професійно важливих психічних якостей, а саме психічної стійкості, концентрації та переключення уваги, швидкості оперативного мислення, точності імовірного прогнозування тощо;
- 5) забезпечення професійної працездатності та надійності організму та підвищення витривалості організму працівника до дій у несприятливих специфічних умовах професійної діяльності.

Необхідно ще зазначити, що в умовах воєнного стану виникає потреба під час виконання службових обов'язків поліцейськими володіти спеціальними фізичними навичками з вогнепальною, автоматичною зброєю.

Отже, для покращення професійних якостей поліцейських існує службова підготовка. Для цього існує спеціальна фізична підготовка, яка відіграє важливу роль у процесі формування особистості поліцейського. Лише якісне та регулярне тренування фізичних і тактичних навичок забезпечує належне виконання поліцейським своїх службових обов'язків.

Джерела

1. Ануфрієв М. І., Бутов С. С., Гіда О. Ф., Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я. Ю. Кондратьєва та С. М. Моїсєєва. К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. 338 с.
2. Про національну безпеку України: Закон України від 21 червня 2018 року № 2469-VIII (редакція від 15.06.2022). Відомості Верховної ради 16 України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2469-19#Text>. (дата звернення 25.08.2022)
3. Про основи національного спротиву: Закон України від 16 липня 2021 року № 1702-IX (редакція від 12.06.2022). Відомості Верховної ради України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1702-20#Text>. (дата звернення 25.08.2022)