

Міністерство освіти і науки України
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ ЖУРНАЛ

Університет Григорія Сковороди в Переяславі
№ 1(1)

м. Переяслав
2022 рік

ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

№ 1(1)

Теорія і практика фізичної культури і спорту – науково-практичний журнал Університету Григорія Сковороди в Переяславі. Вип. 1. Переяслав (Київська обл.). Домбровська Я.М. 2022. 140 с.

Головний редактор:

Пангелова Наталія Євгенівна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

Заступник головного редактора:

Кравченко Тетяна Петрівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

Відповідальний редактор:

Пивовар Андрій Анатолійович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

Редакційна колегія:

Коханець Петро Петрович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

Круцевич Тетяна Юріївна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна.

Куйбіда Віктор Віталійович – доктор історичних наук, професор, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

Москаленко Наталія Василівна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро, Україна.

Пангелова Марія Борисівна – кандидат філологічних наук, доцент, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

Рубан Владислав Юрійович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

Степаненко Володимир Михайлович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

Троценко Тетяна Юріївна – кандидат педагогічних наук, доцент, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

Чупрун Наталія Федорівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

Mario Baich – izv. prof. dr. sc., University of Zagreb, Zagreb, Croatia.

Рекомендовано до друку Вченою радою Університету Григорія Сковороди в Переяславі
(протокол № 10 від 26 травня 2022)

Журнал розміщено у наукометричних базах, репозитаріях: Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського (Україніка наукова); Index Copernicus; Google Scholar
Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації серія
KB №25093-15033P від 14 січня 2022 р.

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(1\)](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(1))

ISSN 2786-6432 Print
ISSN 2786-6424 Online

© Автори статей, 2022
© Університету Григорія Сковороди
в Переяславі, 2022
© Редакційна колегія серії, 2022

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Hamzaoui Hakim, Messalti Lakhdar, Zerf Mohammed WEIGHT CATEGORIES AND THEIR RELATIONS WITH SOMATOTYPES OF NATIONAL-LEVEL MALE CADET JUDOKAS.....	5
---	---

Куйбіда Віктор, Коханець Петро, Лопатинська Валентина МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ САУНИ НА СПОРТИВНУ ДІЯЛЬНІСТЬ.....	11
---	----

Лозовий Анатолій, Сергієнко Володимир НАЦІОНАЛЬНА ФЕДЕРАЦІЯ СТИЛЬОВОГО КАРАТЕ ЯК СУБ'ЄКТ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	18
--	----

Соловей Олександр, Журавель Олександр, Марков Роман, Білан Дмитро, Шеверун Владислав, Петренко Сергій АНАЛІЗ СКЛАДОВИХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГАНДБОЛІСТІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ЗБІРНОЇ УКРАЇНИ НА ЄВРОПЕЙСЬКІЙ ПЕРШОСТІ 2022 РОКУ.....	24
---	----

Степаненко Володимир ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ГОСТРОТИ ТА ШВИДКОСТІ ЗОРОВИХ СПРИЙМАНЬ ІЗ ЕФЕКТИВНІСТЮ ЗАХИСНИХ ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 11-15 РОКІВ.....	31
---	----

РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Базилевич Наталія, Тонконог Олександр, Юрченко Ігор ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	36
---	----

Данилко Валентина, Кравченко Тетяна ЗНАЧЕННЯ МОТИВІВ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	42
---	----

Красов Олександр КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	47
--	----

Пангелова Наталія, Рубан Владислав, Діас Денис ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	53
--	----

Поліщук Віталій, Поліщук Марія ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	61
---	----

Рижик Роман, Пангелов Борис ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В УМОВАХ ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРІВ.....	68
---	----

Чупрун Наталія, Шульга Микола ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СТУДЕНТАМИ ПРОГРАМИ GYM BOOM ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	75
---	----

Юзковець Ірина ОСОБЛИВОСТІ ПОЄДНАНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ І НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ЕЛЕМЕНТІВ МІНІ-БАСКЕТБОЛУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	81
---	----

РОЗДІЛ 3. РЕКРЕАЦІЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

Колотуха Олександр ОЦІНКА РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ГІРСЬКОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ.....	89
Круцевич Тетяна, Андрєєва Олена, Головач Інна ЗМІСТ МОНІТОРИНГУ ЕКОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	96
Смирнов Ігор, Любіцева Ольга ОСОБЛИВОСТІ ТА ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ПОСТКОВІДНОГО ТУРИЗМУ У СВІТІ ТА В УКРАЇНІ.....	104

**РОЗДІЛ 4. ІСТОРІЯ, ФІЛОСОФІЯ, МЕНЕДЖМЕНТ, ПЕДАГОГІКА ТА ПСИХОЛОГІЯ
У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Кривенко Юрій, Курочкін Віктор ВИНИКНЕННЯ ТА ФОРМУВАННЯ ГОЛОВНИХ ОСЕРЕДКІВ РОЗВИТКУ ХОКЕЮ НА ТРАВІ В ЦЕНТРАЛЬНОМУ РЕГІОНІ УКРАЇНИ НАПРИКІНЦІ ХХ СТ.....	113
Круцевич Тетяна, Марченко Оксана, Се Чжімін КОНФІГУРАЦІЯ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ КНР ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ.....	119
Пивовар Андрій СКЛАДОВІ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	128
Троценко Тетяна, Троценко Валерій ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	133

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

УДК 796.853.23(65)

DOI: [https://doi.org/2786-6424-2022-1\(1\)-05-10](https://doi.org/2786-6424-2022-1(1)-05-10)

ORCID: 0000-0001-5013-5446

HAMZAOUI Hakim

MESSALTI Lakhdar

ZERF Mohammed

*Sports Training, Physical Education Institute Laboratory OPAPS,
University of Abdel Hamid Ibn Badis Mostaganem 27000 Algeria*

WEIGHT CATEGORIES AND THEIR RELATIONS WITH SOMATOTYPES
OF NATIONAL-LEVEL MALE CADET JUDOKAS

Annotation

Aim of the study: Body structure may play a determining role in achieving high-level performance in judo, and it seems to influence the type of techniques applied. The objective of this study was to determine the somatotypes of national-level male cadet judokas in different weight categories in order to observe possible differences between athletes. **Material and methods:** A total of 68 male judokas, lightweights ($n=35$) with an age of (15.5 ± 0.7 years), middleweights ($n=23$) with an age of (15.12 ± 0.68 years), and heavyweights ($n=10$) with an average age of (15.39 ± 0.57 years) participated in this study. Anthropometric variables were used to calculate somatotypes, which were determined using the Heath-Carter method. Analysis of variance and Tukey's post hoc test were used to determine differences between weight categories. **Results:** Somatotype differences between weight categories in male cadet judokas were observed. All categories could be classified into three somatotypes in male cadet-athletes. **Conclusion:** The lighter categories were recognized as Meso-ectomorph. The middle categories had the Endo-mesomorphic somatotype and the heaviest athletes had more extreme cases of Meso-endomorphs. According to the results obtained, the judokas have a different body composition than the cadet judokas at the international level. Therefore, coaches should prepare specific training programs for athletes who belong to different somatotypes, as well as monitoring diet.

Keywords: Judo, Skinfolds, Somatotype, Weight category, Cadet.

Анотація

Мета дослідження: структура тіла може відігравати визначальну роль у досягненні високого рівня виконання в дзюдо, і, можливо, впливає на пріоритетне застосування тих або інших прийомів. **Метою даного дослідження** було визначення соматотипів дзюдоїстів-кадетів національного рівня у різних вагових категоріях для оптимізації навчально-тренувального процесу. **Матеріали та методи:** У дослідженні брали участь 68 дзюдоїстів, легка категорія ($n=35$, з віком – $15,5 \pm 0,7$ років), середня ($n=23$, з віком – $15,12 \pm 0,68$ років) та важка ($n=10$, віком – $15,39 \pm 0,57$ року). Для розрахунку соматотипів використовували антропометричні змінні, які визначали за методом Хіта-Картера.

Для визначення відмінностей між ваговими категоріями використовувалися дисперсійний аналіз і пост-хок тест Тьюкі. **Результати:** спостерігалися відмінності соматотипів між ваговими категоріями у дзюдоїстів-кадетів. Усі категорії можна розділити на три соматотипи у кадетів-спортсменів. Висновок: У легкій ваговій категорії більшість спортсменів були мезоектomorфами. Середні категорії мали енто-мезоморфний соматотип, а найважчі спортсмени мали більш екстремальні випадки мезо-ентоморфів. Згідно з отриманими результатами, алжирські дзюдоїсти мають відноситися, переважно, до іншого типу тілобудови порівняно із зарубіжними атлетами. Отже, існує необхідність у розробці тренувальної програми для спортсменів, які належать до різних соматотипів.

Ключові слова: дзюдо, соматотип, вагова категорія, кадет.

Introduction

Specific somatotype, appropriate body proportions, and defined body composition can determine the success of athletes in different sport disciplines, such as combat sports (Pieter et al., 2009), kayakers (Diafas et al., 2011), etc... Adaptation to exercise during the training and selection process, resulting in a decrease in somatotype diversity in athletes of similar disciplines, in contrast to sedentary populations (Tanner., 1964). Even less somatotype diversity can be observed among athletes practicing the same sport and using the same techniques (Charzewski et al., 1991; Krawczyk et al., 1997; Kuźmicki and

Charzewski, 1987; Franchini et al., 2005). The somatotype of athletes is most often compared to the body type of high-performance athletes which serves as a model (Pieter et al., 2009).

Weight categories have been established in combat sports to promote balanced competition for athletes of different sizes and to ensure the safety of participants. Athletes wish to lower their body weight as much as possible to compete in a lower weight category and thus gain an advantage.

Judo is a high-intensity intermittent combat sport, in which many physical attributes are required to achieve optimal technical-tactical development and competitive success (Casals et al., 2017; Dimitrova., 2017; Drid et al., 2015; Trivic et al., 2016). A high level of muscular power is required for decisive moments in the fight, such as throwing and counter-attacking techniques, with the goal of scoring points (i.e., Wazari) or finishing the fight (i.e., Ippon) (Miarka et al., 2012). The body structure may play a key role in achieving high-level performance in judo (Buško et al., 2017; Krstulovic et al., 2006), and appears to influence the type of techniques applied (Drid et al., 2018; Dimitrova., 2009). Body fat is generally low in these athletes, except in heavyweights (Stachoń et al., 2014; Franchini et al., 2011).

Furthermore, it has been reported that body fat is negatively associated with judo athletes' performance in aerobic and anaerobic tests (Franchini et al., 2005; Kim et al., 2011). For this reason, several studies have sought anthropometric parameters, such as body composition, bone diameter, and bone circumference, because of their great importance for performance (Claessens et al., 1987; Franchini et al., 2005; Kubo et al., 2006). Callister et al. (1991) reported lower fat mass in high-level judo athletes compared to non-high-level athletes ($5.1\% \pm 0.6\%$ vs. $8.2\% \pm 0.8\%$). In addition, Kubo et al. (2006) demonstrated that judo athletes who participated in the Olympic Games or Asian Games had significantly greater free fat mass than collegiate judo athletes who did not participate in intercollegiate competitions. Franchini et al. (2005) found no significant difference in skinfold thickness between elite and non-elite judo athletes but identified higher circumference (flexed arm, forearm, wrist, and calf) and width (arm and bi-trochanteric) values in elite athletes than in non-elite athletes.

For this reason, it is important to analyze the changes in the somatotype according to the period of preparation in which the judokas are, and the weight category to which they belong.

Through anthropometric measurements, we can make a classification of a physical constitution based on the concept of somatotype (Ross and Wilson, 1974).

Some studies carried out in judo suggest that the average somatotype of adolescent judokas is Endo-Mesomorphic (Franchini et al., 2011).

It is known that judokas usually increase their muscle mass and decrease the fat mass in each weight category to obtain an advantage over weaker opponents and that this process begins in early adolescence, with the aim of increasing muscle power (Artioli et al., 2010).

Despite the fact that the judokas begin the competition at a young age, with participation in various cadets' championships at a national and international level, nevertheless, we note a lack of studies on the somatotype of the Algerian cadet judokas by weight categories. The knowledge of the anthropometric characteristics of cadets can help in the process of identification of sports talent, and allow the orientation of its nutrition.

Thus, the purpose of our study is to compare the somatotypes of different weight categories (Lightweight, Middleweight and Heavyweight) of the Algerian cadets.

Material and methods

Participants. The sample of this study is composed of 68 male Algerian cadets at national level where all weight categories are represented: Lightweight Category (-46 kilos and -60 kilos) ($n = 35$), Middleweight category (-66 kilos and -81 kilos) ($n = 23$), and Heavyweight category (-90 kilos and +90 kilos) ($n = 10$). The age of subjects was between 15 and 16 years, with experience of practice that varied between five (05) and ten (10) years.

Written consent was obtained from each subject, and all procedures were performed in accordance with the Declaration of Helsinki.

All the athletes have undergone the same anthropometric measurements during the competitive period. In this respect, it is important to analyze the changes of the somatotype in accordance with the period of preparation in which the athletes are and the weight category to which the judoka belongs. Thanks to anthropometric measurements, we can establish a classification of the physical constitution based on the concept of somatotype (Ross and Wilson, 1974).

Anthropometric measurements. Anthropometric variables were collected according to the protocol developed by the International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK). Anthropometric variables included body mass, height, 7 skinfolds (biceps, triceps, subscapular, suprailiac, abdominal, thigh, and calf), 3 circumferences (flexed arm, thigh, calf), and 3 diameters (arm, bicep, and bi-trochanteric). Body height was measured to the nearest 0.5 cm using a Martin anthropometer (GPM, Switzerland). Weight was measured to the nearest 0.1 kg using a scale (Avery Ltd., St. Albans, UK). Skinfold thickness was obtained using a John Bull caliper (British Indicator Ltd., UK) accurate to 0.1 mm. Circumferences were performed with a Gulick anthropometric tape (Creative Health Products, Plymouth, USA), whereas diameters were measured with small calipers (Siber Hegner, Switzerland). Skinfolds were

taken three times at each point in a rotating system and the average of 3 measurements was used in the analysis as stipulated by Heyward's protocol (2007). The same trained technician took all measurements. Somatotypes were determined according to the method of Heath-Carter (1990).

Statistical analysis. The results obtained are presented as mean values and standard deviation ($\pm$). Analysis of variance and Tukey's post hoc test were used to determine differences between weight categories. The significance level was set at 5%. All analyses were performed using IBM SPSS Statistics 19.0 software.

Results. According to the results obtained, male cadet judokas differ in terms of body size according to weight category. These two parameters, weight and height, increase proportionally. In terms of skinfolds, significant differences were found on all folds for all three groups of weight categories, where doubled values were recorded between lightweight and middleweight categories, and up to four times between lightweight and heavyweight categories were recorded (Table 1).

The circumferences are different between three weight categories (lightweight, middleweight and heavyweight). Regarding to the diameters of the elbow, wrist and knee, we can see that all categories differ from each other. According to the weight categories, the athletes are different by their somatotype (Table 3).

Table 1: Presentation of sample parameters weight (kg), height (cm) and skinfolds (mm)

	Lightweight	Middleweight	Heavyweight	Statistics
Age (years)	15,5 $\pm$ 0,7	15,12 $\pm$ 0,68	15,39 $\pm$ 0,57	
Weight (Kg)	52,14 $\pm$ 6,38	72,46 $\pm$ 8,02	97,72 $\pm$ 9,77	
Height (cm)	161,92 $\pm$ 6,37	171,41 $\pm$ 7,24	175,82 $\pm$ 5,13	
Skinfolds (mm)				
Biceps	3,25 $\pm$ 1,17	6,32 $\pm$ 3,27	16,72 $\pm$ 2,54	F= 4,32, p= 0,003
Triceps	5,54 $\pm$ 1,65	11,84 $\pm$ 4,15	28,61 $\pm$ 4,12	F= 5,68, p= 0,000
Subscapular	7,42 $\pm$ 1,14	13,37 $\pm$ 5,28	31,14 $\pm$ 9,75	F= 6,82, p= 0,000
Suprailiac	8,51 $\pm$ 3,63	16,9 $\pm$ 9,17	33,15 $\pm$ 6,54	F= 13,15, p= 0,000
Abdominal	7,26 $\pm$ 2,55	17,48 $\pm$ 7,56	34,40 $\pm$ 8,27	F= 12,75, p= 0,000
Thigh	10,12 $\pm$ 5,23	17,43 $\pm$ 6,45	28,19 $\pm$ 9,16	F= 5,28, p= 0,001
Calf	8,92 $\pm$ 3,94	14,33 $\pm$ 5,16	27,18 $\pm$ 7,40	F= 5,73, p= 0,002

Table 2: Diameters (cm) and circumferences (cm)

Diameters	Lightweight	Middleweight	Heavyweight	
Forearm	5,26 $\pm$ 0,37	5,59 $\pm$ 0,41	5,88 $\pm$ 0,27	F= 0,72, p= 0,602
Arm	6,12 $\pm$ 0,79	6,87 $\pm$ 0,64	7,18 $\pm$ 1,26	F= 1,85, p= 0,097
Thigh	8,99 $\pm$ 0,14	9,84 $\pm$ 1,01	10,35 $\pm$ 1,85	F= 6,75, p= 0,000
Circumferences				
Flexed Arm	21,77 $\pm$ 2,51	27,76 $\pm$ 2,12	32,72 $\pm$ 3,29	F= 18,15, p=0,000
Thigh	50,11 $\pm$ 4,83	56,24 $\pm$ 5,63	70,39 $\pm$ 3,21	F= 12,51, p=0,000
Calf	30,15 $\pm$ 2,57	34,56 $\pm$ 2,36	41,89 $\pm$ 2,77	F= 26,21, p= 0,000

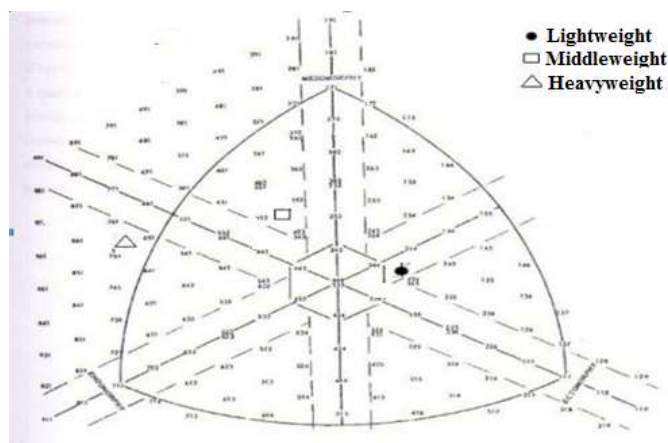


Figure 1: Somatotype by weight categories

Based on the somatochart, we note that the Lightweight category is Meso-ectomorphic, the Middleweight category is Endo-mesomorphic, while the Heavyweight category is Meso-endomorphic (Fig. 1).

Linear growth is observed in skinfold value in cadet judoka.

Humerus diameters in male judoka increased linearly across categories, with no exceptions to be noted.

The results of the arm circumference measurement in male judoka were different between three weight categories. The calf circumference values in the three categories were different between them too.

According to the results, the athletes of lightweight category (-46 kg, -50 kg, -55 kg and -60 kg) are Ecto-mesomorphic. The presence of an ectomorphic component could be the result of a low percentage of body fat among the lighter categories in combat sports. For the middleweight category from -66 kg to -81 kg, the athletes belong, according to their body type, to the meso endomorphic type, as shown in figure 1. This body type is most probably the result of the strong muscular component in cadet judokas. Only the heavyweight category (-90 kg and +90 kg) showed a somatotype extremely different from the others (meso endomorphic where the endomorphic component is very pronounced).

Discussion. There are several publications regarding the somatotype of judo athletes in the literature. These have indicated the anthropometric attributes that are required in this sport. Following the study on the somatotype of athletes from different sports, wrestlers and judokas are the most robust, with a higher level of mesomorphy and a very low level of ectomorphy (Krawczyk et al, 1997). But, to our knowledge, few studies have addressed the somatotype of cadets (15-16 years), while weight categories have not been mentioned (Krstulovic et al, 2006).

In the study by Jagiello (2013), body weight and height of cadet judokas increased linearly and this is consistent with the results of our study.

Pérez and Sanagua (1996), reported lower values of body fat percentage in male cadet judokas participating in the world championship compared to the estimated values in both groups of weight categories in our sample (middleweight and heavyweight categories), while the lightweight category is relatively at the same level. Similarly, the study by Franchini et al, (2011), reported mean somatotype values of Spanish cadets (3.06 ± 0.5 - 5.2 ± 0.3 - 1.9 ± 0.3) as endo mesomorphic type. The middleweight category is of the same type (4.52 ± 0.71 - 5.39 ± 0.56 - 3.22 ± 0.73), where the endomorphic (fat) component is higher and the mesomorphic (muscle) component is slightly higher in our middleweight judokas in comparison with the Spanish cadet judokas. When we compare the somatotype of our middleweight judokas with the Spanish cadet judokas who participated in the World Championship, which are of endo mesomorphic type (Pérez and Sanagua., 1996), the endomorphic and mesomorphic components of Algerian athletes are significantly lower.

The other two categories that are lightweight (Meso-ectomorphic), and heavyweight (Meso-endomorphic) are different from both samples composed of Spanish cadets (Pérez and Sanagua., 1996; Franchini et al, 2011).

Comparing the results of different authors who have studied the physical fitness of judokas, it can be concluded that with the increase in the level of competitors in this sport, the value of mesomorphy increases, while the value of endomorphy decreases (Franchini et al. 2011; Jagiello, 2013; JiWoong et al. 2014). Motor skills, strength and power are important components of physical performance in judo, and are closely related to anthropometric variables.

Table 3: Somatotype by weight categories.

	Lightweight	Middleweight	Heavyweight	Statistics
Endomorphy	2.25 ± 0.67	4.52 ± 0.71	7.95 ± 0.57	$F = 2,98, \quad p = 0,021$
Mesomorphy	3.48 ± 0.95	5.39 ± 0.56	6.92 ± 1.26	$F = 5,18, \quad p = 0,000$
Ectomorphy	3.98 ± 0.54	3.22 ± 0.73	0.98 ± 0.62	$F = 4,79, \quad p = 0,000$

Lewandowska et al., (2011) study of Polish judoka indicated that mesomorphic component values influenced muscle strength and power generation. Competitors with higher levels of mesomorphy may develop greater acceleration and overcome greater external resistance. This factor can have a substantial influence on the effectiveness of a judo bout (Jagiełło, 2013). Judoka's strength and power ratings were highly correlated with mesomorphy (positively) and ectomorphy (negatively). The strength and power assessment variables were not correlated with endomorphy.

The lightweight category of Algerian judokas has lower mesomorphy values and higher ectomorphy values than both Spanish samples, while the Algerian heavyweight category has lower mesomorphy values and higher endomorphy values than both Spanish samples.

According to Franchini et al, (2011), morphologically, high-level cadet judo athletes are similar to older (senior) athletes, and coaches can select them from these ages, although other aspects (technical, psychological, physiological, etc.) must be considered.

Conclusion. Judo being a weight category sport, our study explored the 3 weight category groups in cadet boys. The somatotype subdivision of judo athletes resulted in approximately 3 different body type groups overall. The results of our study show similarities with the results of other previous studies regarding the middle category, whereas the other two categories are different. Since the current study showed somatotype differences between weight categories, coaches need to apply their knowledge and skills to prepare judoka according to their specific body type to improve their performance. They can guide their training by taking into account the desirable body profile that athletes should have.

Nutritionists can also benefit from these findings to prepare an appropriate diet for athletes who need to achieve a specific body type profile.

References

1. Artioli, G.G., Gualano, B., Franchini, E. & al. (2010). Prevalence, magnitude, and methods of rapid weight loss among judo competitors. *Med Sci Sports Exerc*; 42(3), 436–42.
2. Buśko K., Pastuszek A., Kalka E. (2017) Body composition and somatotype of judo athletes and untrained male students as a reference group for comparison in sport. *Biomed. Hum. Kinet.*, 9:7-13.
3. Casals C., Huertas J.R., Franchini E., Sterkowicz-Przybycień K., Sterkowicz S., Gutiérrez-García C., Escobar-Molina R. (2017) Special judo fitness test level and anthropometric profile of elite Spanish judo athletes.
4. Callister, R., Callister, R.J., Staron, R.S. & al. (1991). Physiological characteristics of elite judo athletes. *Int J Sports Med*; 12(2), 196–203.
5. Carter, J.E.L. and Heath, B.H. (1990). Somatotyping – development and applications. Cambridge studies in biological anthropology. Cambridge-New York-Port Chester- Melbourne-Sydney: Cambridge University Press.
6. Carter, J.E.L. & Heath, B.H. (2002). The Heath-Carter anthropometric somatotype – Instruction manual- Department of exercise and nutritional sciences. San Diego State University.
7. Charzewski J, Głaz A, Kuźmicki S. Somatotype characteristics of elite European wrestlers. *Biol Sport*, 1991; 8 (4): 213-221.
8. Claessens, A.; Buenen, G.; Wellens, R. I. & Geldof, G. (1987) Somatotype and body structure of world top judoists. *J. Sports Med. Phys. Fitness*, 27(1):105-13.
9. Diafas V., Dimakopoulou E., Diamanti V., Zelioti D., Kaloupsis S. (2011), Anthropometric characteristics and somatotype of Greek male and female flatwater kayak athletes. *Biomed. Hum. Kinet.*, 3: 111-114.
10. Dimitrova N. (2009) Biodynamic analysis of the Uki Goshi technique in judo. *EQOL*, 1: 38-41.
11. Dimitrova N. (2017) Biomechanical assessment of the physical activities of the technique Uchi-mata in judo sport. *Act. Phys. Edu. Sport*, 7: 180-181.
12. Drid P., Tabakov S., Eliseev S., Selimovic N., Jaksic D., Trivic T., Ostojic S. (2018) Somatotypes of elite male and female junior sambo athletes. *Arch. Budo.*, 14: 189-195.
13. Drid P., Casals C., Mekic A., Radjo I., Stojanovic M., Ostojic S.M. (2015) Fitness and anthropometric profiles of international vs. national judo medalists in half-heavyweight category. *J. Strength. Cond. Res.*, 29: 2115-2121.
14. Franchini, E., Takito, M.Y., Kiss, MAPDM. & Sterkowicz, S. (2005). Physical fitness and anthropometrical differences between elite and non-elite judo players. *Biology of sport*; 22(4), 315–28.
15. Franchini, E., Huertas, J.R., Sterkowicz, S., Carratalá, V., Gutiérrez-García, C, & Escobar-Molina, R. (2011). Anthropometrical profile of elite Spanish Judoka: Comparative analysis among ages. *Arch. Budo*, 4(4), 239-45.
16. Heyward, V. H. (2007). Advanced fitness assessment and exercise prescription. 4th ed. Champaign, Human Kinetics.
17. Jagiełło W. (2013) Differentiation of the body build in judo competitors of the men's Polish national team, *Arch. Budo.*, 9: 117-123.

18. JiWoong Noh, JuHyun Kim, Junghwan Kim (2014) Somatotype Analysis of Elite Judo Athletes Compared with Nonathletes for Health Science Research. *Toxicol. Environ. Health Sci.*, 6(2): 99-105.
19. Kim, J., Cho, H.C., Jung, H.S., & Yoon, J.D. (2011) Influence of performance level on anaerobic power and body composition in elite male judoists. *J Strength Cond Res*; 25(5), 1346–54.
20. Krstulovic, S., Zuvela, F. & Katic, R. (2006) Biomotor systems in elite junior judoists. *Collegium Antropologicum*; 30(4). 845–51.
21. Krawczyk B., Skład M., Jackiewicz A. (1997) Heath Carter somatotypes of athletes representing various sports. *Biol. Sport*, 14(4): 305-310.
22. Kubo J., Chishaki T., Nakamura N. & al. (2006) Differences in fat-free mass and muscle thicknesses at various sites according to performance level among judo athletes. *J. Strength Cond Res*; 20(3), 654–57.
23. Kuźmicki S, Charzewski J. Sheldon somatic types as an important selective criterion in judo. *Phys Educ Sport*, 1987; 2: 43-50.
24. Lewandowska J., Buśko K., Pastuszak A., Boguszevska K. (2011) "Somatotype variables related to muscle torque and power in judoists". *J Hum Kinet.* 30. pp. 21-28.
25. Miarka B., Panissa V.L.G., Julio U.F., Del Vecchio F.B., Calmet M., Franchini E. (2012) A comparison of time-motion performance between age groups in judo matches. *J. Sports. Sci.*, 30: 899-905.
26. Perez, G. N. & Sanagua, J. O. (1996) Características morfológicas y cardiovasculares en judo juvenil. Universidad Nacional de Catamarca, Secretaria de Ciencia y Tecnologia, Coleccion Ciencia y Tecnica.
27. Pieter W., Bercades L.T. (2009) Somatotypes of national elite combative sport athletes. *Braz. J. Biomotricity*, 3(1): 21-30.
28. Ross, W. D, & Wilson, N.C. (1974). A stratagem for proportional growth assesement. *Acta paediatrics Belgica. Suppl.* 28, 169-182.
29. Stachoń A., Pietraszewska J., Burdukiewicz A., Andrzejewska J. (2014) The diversity of body composition, body proportions and strength abilities of female judokas in different weight categories. *Arch. Budo.*, 10: 37-46.
30. Tanner J.M. (1964) The physique of the Olympic athletes. George Allen and Unwin Ltd., London.
31. Trivic T., Casals C., Drid P. (2016) Physiological responses during arm and leg aerobic power tests in elite female judokas. *EQOL*, 8: 21-24.

УДК [57+61+796]:615.832.1

DOI: [https://doi.org/2786-6424-2022-1\(1\)-11-17](https://doi.org/2786-6424-2022-1(1)-11-17)

ORCID 0000-0001-5865-1306

ORCID 0000-0002-0795-3141

ORCID 0000-0002-0034-6891

КУЙБИДА Віктор

кандидат біологічних наук,
доктор історичних наук,
професор кафедри біології,
методології та методики
навчання, декан факультету
фізичної культури, спорту і
здоров'я, Університет
Григорія Сковороди в
Переяславі, Переяслав,
Україна
e-mail:viktor_kuybida@ukr.net

КОХАНЕЦЬ Петро

кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент
кафедри спортивних ігор,
заступник декана факультету
фізичної культури, спорту і
здоров'я, Університет Григорія
Сковороди в Переяславі,
Переяслав, Україна
e-mail:Kohanetz@ukr.net

ЛОПАТИНСЬКА Валентина

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри біології та
методики навчання,
Університет Григорія
Сковороди в Переяславі,
Переяслав, Україна
e-mail:Kohanetz@ukr.net

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ САУНИ НА СПОРТИВНУ ДІЯЛЬНІСТЬ**Анотація**

Вступ. Термічний вплив сауни на організм людини є різновидом термостресу. Досі спортивні, біохімічні, фізіологічні, медичні аспекти впливу тепла через призму динаміки змін в організмі людини комплексно не вивчені. Суперечливими є результати частини експериментаторів щодо нервової та гуморальної регуляції в різних системах органів людини. Не повністю з'ясовано ефекти сауни в процесі акліматизації до змагань в країнах з жарким кліматом, підтриманні спортивних кондицій травмованих спортсменів і представників масового спорту, корекції швидкісно-силових якостей та витривалості. Зазначені аспекти проблеми мають велике значення для сучасної теорії та методики фізичної культури і спорту, оптимальних здоров'язберігальних технологій. Тому проблема вивчення різновекторного впливу сауни є **актуальною** і додаткових доказів не потребує.

Метою оглядового дослідження було з'ясування біохімічних, фізіологічних механізмів адаптації організму людини до перегріву, обезводнення упродовж різних фаз сеансу, віддалених оздоровчих і спортивних результатів та осучаснення методики її застосування. Пошук літератури у статті здійснено за **методикою** використання зазначених вище ключових слів в електронній базі даних *PubMed*. Пошукові терміни стосовно біологічних, медичних та спортивних аспектів впливу сауни, механізмів адаптації до неї та методики застосування термотерапії уведено в різних комбінаціях, використовуючи списки літератури в оригінальних наукових статтях та оглядах.

Результати дослідження та висновки: з'ясовано деякі аспекти механізму впливу тепла на фізичні кондиції та спортивні показники швидкісно-силової діяльності, витривалості людей та методики його використання. Показано місце, роль, динаміку змін активних форм кисню, балансу між ними та антиоксидантною системою. Уточнено наслідки змін температури ядра тіла людини та стабілізаційну функцію білків термального шоку. Зроблено спробу усунення протиріччя в розумінні експериментальних результатів щодо ендокринної та нервової регуляції в різних системах організму.

Ключові слова: сауна, механізм термоадаптації, спортивні результати.

Annotation

Abstract. The thermal effect of the sauna on the human body is a type of thermal stress. So far, sports, biochemical, physiological, medical aspects of the effects of heat in the light of the dynamics of changes in the human body have not been comprehensively studied. The results of some experimenters on nervous and humoral regulation in various human organ systems are contradictory. The effects of sauna in the process of acclimatization to competitions in countries with hot climate, maintenance of sports conditions of injured athletes and representatives of mass sports, correction of speed and strength and endurance are not fully researched. These aspects of the problem are of great importance for modern theory and methods of physical culture and sports, optimal health technologies. Therefore, the problem of multi-vector influence of the sauna is **relevant** and does not require additional evidence. **The purpose** of the review was to explain the biochemical, physiological mechanisms of adaptation of the human body to overheating, dehydration during the various phases of the session, long-term health and sports results and modernization of its application. The literature search in the article was carried out according to the method of using the above keywords in the electronic database *PubMed*. Search terms for biological, medical and sports aspects of sauna exposure, adaptation mechanisms and methods of

thermotherapy have been introduced in various combinations, using bibliographies in original scientific articles and reviews. **The review clarified** some aspects of the mechanism of the effect of heat on physical conditions and sports indicators of power and speed training, endurance of people and methods of its use. The place, role, dynamics of changes in reactive oxygen species, the balance between them and the antioxidant system are shown. The consequences of changes in the core temperature of the human body and the stabilizing function of thermal shock proteins are specified. An attempt is made to eliminate the contradiction in the understanding of experimental results on endocrine and nervous regulation in different body systems.

Keywords: sauna, mechanism of thermal adaptation, sports results.

Вступ. На сьогодні в науковій літературі переважають експериментальні та оглядові роботи, які присвячено деяким біохімічним [2, 7–8, 10–12, 15, 20, 27–28], фізіологічним [1, 4–5, 14, 16, 18, 24, 30], медичним [17–19, 22, 26, 29, 31] та методичним [16, 18] проблемам термічного впливу сауни на організм людини і тварини. Дуже рідко зустрічаються роботи, в яких поєднано зазначені аспекти впливу тепла, механізми адаптації організму на різних рівнях організації та функціонування з показниками фізичної підготовленості. Цей вектор досліджень є перспективним і може принести вагомий результат в теоретичній та практичній площині.

Метою оглядового дослідження було з'ясування біохімічних, фізіологічних механізмів адаптації організму людини до перегріву, обезводнення упродовж різних фаз сеансу, віддалених оздоровчих і спортивних результатів та осучаснення методики її застосування. Пошук літератури у статті здійснено за **методикою** використання зазначених вище ключових слів в електронній базі даних *PubMed*. Пошукові терміни стосовно біологічних, медичних та спортивних аспектів впливу сауни, механізмів адаптації до неї та методики застосування термотерапії уведено в різних комбінаціях, використовуючи списки літератури в оригінальних наукових статтях та оглядах.

Результати досліджень і дискусія. У наукових дослідженнях використовують терміни *вологі сауни* (температура = 70–100 °C; вологість $\geq$ 50%) та *сухі сауни* – (температура = 80–90 °C; вологість = 10–20%). Від кількості використаних сеансів метаболічні ефекти термічного впливу поділяють на короткочасні або *гострі* ($\leq$ 3 дні) та тривалі або *хронічні* ($>$ 1 тижня).

Під час проходження нормальних обмінних процесів в організмі людини постійно утворюються активні форми кисню: йони кисню, вільні радикали та пероксиди. У низьких концентраціях вони стимулюють імунні реакції організму, виконують сигнальні та регуляторні функції в різноманітних клітинах. Якщо їх концентрація висока упродовж тривалого часу – проявляються негативні ефекти. Зокрема, відбувається окисне пошкодження ліпідів, білків та нуклеїнових кислот, яке призводить до пошкодження клітин печінки, нирок, серця та волокон скелетних м'язів, а згодом до діабету, раку, серцево-судинних та неврологічних розладів та передчасного старіння тощо [9].

Захист від токсичної дії активних форм кисню здійснюють системи *антиоксидантів* чи *антиокиснювачів*. Їх поділяють на ензимні антиокиснювачі: супероксиддисмутази, каталази, глутатіонпероксидази та неензимні: β -каротин, вітамін С, вітамін Е, глутатіон, білірубін та ін. Рівновагу між процесами окиснення-відновлення підтримують складні регуляторні механізми. Різні фізіологічні стресові чинники (фізичні вправи, температура, радіація, алкоголь та ін.) порушують цей баланс в бік окиснення, що призводить до ряду біохімічних реакцій. Стрес супроводжується утворенням активного супероксидного радикалу – йону молекули кисню з неспареним електроном (O_2^-) та оксиду азоту (NO). Вони ініціюють ланцюгову реакцію утворення інших вільних радикалів, зокрема: пероксиду водню (H_2O_2), гідроксильних радикалів (OH^-), пероксинітриду ($ONOO^-$) та хлорноватистої кислоти (HOCl). Вільні радикали відіграють ключову сигнальну роль в механізмі адаптації м'язів до фізичних вправ та реконструкції скелетних м'язів в процесі їх відновлення. У загальному механізмі дії виділено дві найважливіші окиснювально-відновні реакції сигнальних молекул в скелетних м'язах – ядерний фактор- κB (NF- κB) та рецептор- γ -коактиватор-1 α (PGC-1 α), активований проліфератором пероксисом.

Стрес має дві складові: гостру та хронічну. Якщо в здорових людей гострий стрес триває ~ 2 хвилини – 3 дні то помірний пул активних форм кисню зазвичай посилює антистресові адаптації організму. Насамперед це злиття та біогенез мітохондрій, які призводять до ефективнішого функціонування антиоксидантної системи. Крім того, гостра активація вегетативної нервової системи збільшує вивільнення глюкокортикоїдів та катехоламінів, які прискорюють швидкість метаболізму та підвищують активність факторів транскрипції в організмі. З часом повторна дія гострих стресових факторів призведе до загального зміцнення організму та збереження стану рівноваги систем організму чи *геміостазу* [13].

Хронічний стрес триває $>$ 3-х днів. Він призводить до надмірної активації гіпоталамуса, гіпофіза, надниркових залоз і виснажує їх. У результаті тривалого стресу відбуваються збої в ендокринній регуляції, порушення в роботі окиснювально-відновної системи та надмірної секреції адреналіну, кортизолу та активних форм кисню, зокрема пероксиду водню (H_2O_2) [11]. Його

накопичення ініціює посилення пероксидного окислення ліпідів, пошкодження структури мембран клітин та їх органел. Виникають незворотні зміни в тканинах різноманітних органів, їх пошкодження, елімінація, різноманітні патології.

Під час перебування в сауні клітини організму інтенсивно споживають молекулярний кисень. Цей процес супроводжується посиленням утворенням супероксид-аніону радикалу (O_2^-), пероксиду водню (H_2O_2) та гідроксильного радикалу ($HO^\cdot$). Перетворення O_2^{2-} в H_2O_2 та O_2 відбувається спонтанно або під дією ензимів супероксиддисмутази. Короточасне збільшення концентрації активних форм кисню тимчасово перевищує функціональні можливості антиоксидантної системи. Натомість в фазі відновлення настає потужна стимуляція антиоксидантної системи й організму загалом. Зафіксовано посилення біосинтезу білків теплового шоку після підвищення температури тіла понад пороговий рівень. Вони забезпечують нормальну роботу функціонально-активних регуляторів, каталізаторів, транспортерів та утилізують зношені й незворотно-пошкоджені молекули білків [15]. Продemonстровано, що гострий та хронічний тепловий стрес ефективно підвищують ефективність факторів транскрипції і здатні збільшувати щільність та функціонування мітохондрій всього за тиждень [12]. Мітохондрії служать основним джерелом захисту від активних форм кисню та надмірної кількості вільних радикалів [2].

Встановлено деякі фізіологічні зміни в організмі під час відвідування сауни, зокрема частота серцевих скорочень підвищувалася до 120–150 ударів на хвилину. Цей стан відповідає фізичним вправам низької та середньої інтенсивності для системи кровообігу, але без активної роботи м'язів [18]. Досліджено зміни артеріального тиску та частоти серцевих скорочень під час та після одноразового гострого застосування сауни в 19 здорових дорослих добровольців. Вимірювання здійснено під час 25-хвилинного сеансу сауни (93° С, вологість 13%) та упродовж наступного 30-хвилинного періоду відпочинку і порівняно з аналогічними показниками при субмаксимальному динамічному навантаженні. Встановлено, що термічний шок призвів до значного підвищення частоти серцевого скорочення та поступового збільшення систолічного й діастолічного артеріального тиску. Серцеве навантаження під час користування сауною відповідало помірному фізичному навантаженню 60–100 Вт. Після сеансу обидва показники були нижчими порівняно з вихідним значенням, водночас споживання кисню міокардом в подальшому зросло [14]. У сауні підвищується температура тіла, відбувається перерозподіл крові, збільшується серцевий викид, посилюється кровообіг шкіри та поверхневих м'язів і зменшується – до внутрішніх органів [16]. Показано, що при травматичних порушеннях опорно-рухового апарату тепло полегшує больові відчуття [16].

Після відвідування сауни було зафіксовано деякі біохімічні та фізіологічні зміни в організмі. Робертом Підставським та ін. в 2021 році було досліджено вплив повторного гарячого теплового стресу та занурення в холодну воду на ендокринну систему 30-и чоловіків 19–26 річного віку із помірним та високим рівнем фізичної активності. Учасників експерименту було піддано 4 сеансам сауни по 12 хв (температура: 90–91° С; відносна вологість: 14–16%). Кожен сеанс сауни супроводжували 6-хвилинною перервою на охолодження, під час якої учасників занурювали в холодну воду (10–11° С) на 1хв. Встановлено, що рівень кортизолу в сироватці крові після сауни значно знизився з 13,61 до 9,67 мкг/мл упродовж 72 хвилин. Значних змін концентрацій решти гормонів не відзначено. Натомість рівень тестостерону зріс із 4,04 до 4,24 нг/мл, дегідроепіандростерону сульфату зменшився з 357,5 до 356,82 мкг/мл, а пролактину – з 14,50 до 13,71 нг/мл. Повторне використання фінської сауни індукує значне зниження концентрації кортизолу, але не спричиняє значних змін рівня тестостерону, дегідроепіандростерону сульфату та пролактину [24]. Регулярне тривале відвідування сауни (два сеанси на тиждень) збільшує фракцію викиду лівого шлуночка. Теплова терапія підтримує ударний об'єм лівого шлуночка, незважаючи на значне зниження тиску наповнення шлуночків [4]. Тепловий стрес активує кіназний білок/мішень рапаміцину у ссавців (Akt/mTOR), фосфоінозитид-3-кінази, протеїнкінази і посилює процеси фосфорилування. У результаті підвищення м'язової температури до 38–42° С призводить до посилення синтезу білка і до гіпертрофії скелетних м'язів щурів [30].

Медичні аспекти впливу сауни на здоров'я людей та науково-обґрунтовані застереження щодо її застосування є важливою і дискусійною проблемою. У цьому контексті вважаємо переконливими висновки досліджень стосовно дії сауни, яка знижує ризик утворення тромбу в системі глибоких вен нижніх, а інколи верхніх кінцівок (*венозна тромбоемболія*) у чоловіків середнього віку європейської раси [17]. Результати досліджень свідчать про те, що відвідування сауни (80° С – 100° С) 2–4 рази на тиждень позитивно впливає на здоров'я. Теплові процедури призводять до зниження ризику захворювань серця, легень, шкіри, судин, гіпертонії, інсульту, грипу, зменшення больових відчуттів голови та суглобів при ревматизмі. Вони знижують смертність шляхом ослаблення окисного стресу, запальних процесів. Теплотерапія – своєрідне тренування вегетативної нервової та кровоносно-судинної систем, один із найпотужніших способів покращення ліпідного профілю, артеріального тиску тощо. Фізіологічні ефекти сауни відповідають реакціям, які виникають при фізичному навантаженні середньої або високої інтенсивності, зокрема ходьбі [18].

Регулярне застосування сауни позитивно впливає на фізичні кондиції людей та спортивні результати спортсменів. Результати впливу фізичного навантаження з подальшим відвідуванням сауни (температура $70,2 \pm 1,0^{\circ}\text{C}$ та вологість повітря $18,2 \pm 6,6\%$) на гострі нервово-м'язові та гормональні реакції представили Джонас А Ріссанен та ін. в 2020 році. Перебування в сауні тривало 32 хвилини і проведено з трьома 10-хвилинними процедурами та 1-хвилинним періодом охолодження, як це зазвичай практикують у Фінляндії. Показано, що усі фізичні навантаження, за якими слідує сауна, зменшили максимальну силу ізометричного пресу для ніг (-9 до -15%) та максимальну швидкість розвитку сил (-20 до -26%) після сауни. Максимальна сила ізометричного пресу для ніг, результати жиму лежачи, максимальна швидкість розвитку сил та показники вертикального стрибка проти руху залишалися на знижених рівнях через 24 години після початку тренування. Концентрація гормону росту, сироваткового тестостерону і кортизолу значно підвищилися при всіх навантаженнях, виміряних у другій половині дня відразу після тренування і перед сауною. Сауна без фізичного навантаження призвела до підвищення (15%) тестостерону. Силове навантаження, за яким слідує сауна, змінювало показники нервово-м'язової діяльності більше, ніж витривалість або комбінована вправа після сауни. Традиційний прийом сауни є додатковим навантаженням після тренування, і воно не бажане за 24 години до наступного тренування [25].

Експеримент щодо впливу тепла на показники м'язової та кісткової маси тривав 12 сеансів (3 процедури на тиждень) і включав 5 наборів 10-хвилинного впливу тепла при високих температурах (100°C ; $20\text{--}30\%$ відносної вологості) в сауні з 5-хвилинним відновленням при температурі (22°C ; $40\text{--}50\%$ відносної вологості) між наборами. Під час проходження сеансів теплового впливу учасники пили воду за бажанням «ad libitum» ($300\text{--}500$ мл). Термотерапія в сауні призвела до поліпшення показників м'язової та кісткової маси. Зокрема м'язова маса ніг зросла на $1,07\%$, мінеральна щільність кісткової тканини на $7,7\%$ і вміст мінералів кісток на $6,17\%$. Дослідження засвідчує, що максимальне зростання м'язової маси відбувається після шести сеансів сауни і воно вище, ніж після 12 сеансів [26].

Досліджено вплив теплового стресу на морфологічні властивості та внутрішньоклітинну сигналізацію нормальних та зденервованих м'язів підшви щурів. У експерименті задні кінцівки тварин занурювали в теплу водяну баню (42°C , 30 хвилин/добу, через день після односторонньої денервації). Упродовж 14 днів експерименту тепловий стрес посилював гіпертрофію нормальних м'язів і послаблював атрофію у зденервованих м'язах [22].

Посттравматичне знерухомлення скелетних м'язів призводить до їх атрофії, погіршення метаболізму та значної втрати функцій. Досліджено вплив щоденної теплової терапії на скелетні м'язи 23 добровольців (11 жінок, 12 чоловіків), які зазнали 10-денної іммобілізації. Термотерапію здійснено за допомогою щоденного 2-годинного теплового лікування з використанням імпульсної короткохвильової діатермії, яка підвищила внутрішньом'язову температуру на $4,2 \pm 0,29^{\circ}\text{C}$. У результаті дії тепла збільшився рівень білків теплового шоку (HSP) 70 і HSP90 на $25 \pm 6,6$ та $20 \pm 7,4\%$ відповідно. Термічна обробка запобігла іммобілізаційній втраті білків, пов'язаних з усіма п'ятьма мітохондріальними дихальними комплексами, зменшенню площі поперечного перерізу м'язів, дегенеративному переродженню м'язових волокон (*міофіброзу*). Зроблено висновок, що щоденні теплові процедури, які застосовано упродовж 10 днів іммобілізації, запобігають втраті мітохондріальної функції та послаблюють атрофію скелетних м'язів людини [7,15].

На основі описаних наслідків термотерапії було визначено частоту, тривалість та інші методичні аспекти перебування в сауні. Історично склалося, що типовий сеанс сауни зазвичай тривав від 5 до 20 хвилин [18]. Водночас триваліші сеанси можна використовувати залежно від індивіда [16]. Зазначено, що певній групі людей похилого віку, схильних до ортостатичної гіпотензії, сауну слід приймати з обережністю через можливе раптове падіння артеріального тиску після сеансу [16]. Під час та зразу після сауни гіпотензію можна легко усунути шляхом відповідного споживання рідини, щоб уникнути зневоднення [18]. Попередні дослідження показали, що хронічне купання в сауні покращило стійкість клітин до теплового стресу [29], та фізичні показники [6].

Кардіометаболічні переваги хронічного теплового впливу найбільш виражені при дослідженні серцевої функції. Лаукканен та ін. в 2018 році опублікували цікаві результати великого європейського перспективного дослідження стосовно дії сауни. Зокрема у чоловіків, які відвідували сауну два-три рази на тиждень зафіксовано зниження рівня смертності від серцево-судинних захворювань на $\sim 30\%$, а в чоловіків, які відвідували сауну чотири або більше разів на тиждень, ризик впав на $\sim 50\%$ [19]. Аналогічно, Zaccardi та ін. в 2017 році помічено, що в чоловіків, які відвідували сауну два-три рази на тиждень, ризик гіпертонії знизився на $\sim 25\%$, а в чоловіків, які відвідували сауну чотири або більше разів на тиждень, ризик зменшувався на $\sim 45\%$. [31]. Подвійний вплив викликає більшу активацію осей гіпоталамуса та симпатoadреналу та посилене вивільнення маркерів стресу (кортизол, адреналін, норадреналін) порівняно з одинарним [10, 28]. Один сеанс нагрівання (~ 2 год) посилював процеси фосфорилування *in vitro* та *in vivo* в скелетних м'язах людини [8, 20]. Ймовірно, зазначені результати пов'язані з тим, що перебування в

сауни діє як агоніст фізичних вправ та імітує їх ефекти. Подвійна дія двох стресогенів призводить до збільшення витрат калорій, посилення вентиляції та інтенсифікації роботи серцево-судинної системи.

Для осіб, які включили відвідування сауни в свій розпорядок дня, рекомендовано сеанси тривалістю близько 10 хвилин. Поступово їх тривалість слід збільшити до 15 хвилин і відвідувати сауну два-три рази упродовж тижня. Термотерапія сауною стимулює процес акліматизації до перебування в жарких країнах, знижує артеріальний тиск та частоту серцевих скорочень і зменшує ризик раптової смерті серцевої недуги [31]. Після шести-семи сеансів сауни тривалість кожного можна збільшувати з кроком 5 хвилин кожні 2–3 дні, поки не буде досягнуто 45 хвилин. Відсутні дані досліджень стосовно суттєвих переваг для здоров'я тривалості сеансу більшої за вказану величину [19].

Швидкість адаптації та реадaptaції організму до підвищеної температури впливає на методику підготовки спортсменів до важливих стартів в умовах жаркого клімату. Загалом період теплової акліматизації тривалістю 5 днів достатній для стабілізації показників частоти серцевих скорочень, базової температури тіла і недостатній для оптимальної швидкості процесу потіння. Натомість без легкого тепл ового шоку кожен день відбувається втрата 2,5% зазначених пристосувань. Тому загальноновизнано, що помірна та довготривала тепла акліматизація (> 8 днів) корисніша, ніж короткострокова (< 8 днів) для індукування адаптації [23].

Термоадаптація зберігається щонайменше 1 тиждень, але більша її частина втрачається через 1 місяць. При проведенні теплової акліматизації в лабораторних або штучних умовах температуру навколишнього середовища зазвичай встановлюють на рівні 40° С. Теплова акліматизація підвищує позаклітинну концентрацію білків термошоку. Вона може оптимізувати споживання кисню під час наступних фізичних навантажень, покращити збереження глікогену, збільшити вихідну потужність на порозі лактату, знизити концентрацію лактату під час тренування [27].

Попередня акліматизація в середовищі підвищеної температури – один із потужних засобів зниження теплового навантаження під час тренування чи змагань в умовах жару. При перебуванні особи в умовах нижчого теплового впливу позитивні пристосування до акліматизації поступово втрачаються і їй необхідно повторно проходити процес акліматизації. Дослідженнями Канді Д. Ешлі та співавторів було доведено, що повна втрата акліматизації відбувається через 6 тижнів [1].

В експерименті десять помірно тренованих чоловіків здійснили теплову акліматизацію. Сеанс тривав 90 хв упродовж 5 днів при температурі 39,5° С і відносній вологості повітря 60% та контрольованій гіпертермії (ректальна температура 38,5° С). Автори дійшли висновку, що 5-денна теплова акліматизація та вироблена адаптація до підвищеної температури призвела до збільшення втрат тепла. Цей адаптаційний стан зберігався упродовж 1 тижня [5].

У дослідженні порівняно вплив протоколів безперервної та періодичної теплової акліматизації на результативність повторного спринту (60-хвилин їзди на велосипеді з повторюваними спринтами і 10-хвилинною перервою) та оцінено зміну продуктивності роботи після акліматизації. Встановлено, що після акліматизації середня потужність (Вт, кг⁻¹), загальна робота (кДж) і робота (Дж.кг⁻¹) в спеку покращилися, а відчуття спраги знизилося. Зазначені параметри добре зберігалися упродовж наступних 2 тижнів після усунення теплового стимулу [3].

Висновки. Ефекти сауни реалізуються через короткочасне збільшення концентрації активних форм кисню. Ці зміни активують антиоксидантну систему організму в фазі відновлення. Зафіксовано посилення біосинтезу білків теплового шоку, які утворюються після підвищення температури тіла понад пороговий рівень. Вони забезпечують нормальну роботу функціонально активних регуляторів, каталізаторів, транспортерів та утилізують зношені й незворотно-пошкоджені молекули білків.

Сауна є додатковим навантаженням на організм після тренування. Однак у післядії теплового впливу зафіксовано ефективну акліматизацію, покращення показників фізичної підготовленості до перебування та змагань в умовах високої температури регіону.

Підвищення температури тіла призводить до посилення синтезу білка та гіпертрофії скелетних м'язів, послаблення атрофії в зденервованих м'язах, запобігає дегенеративному переродженню м'язових волокон. Максимальне зростання м'язової та кісткової маси відбувається після шести сеансів сауни (один сеанс = три процедури на тиждень). Щоденні теплові процедури упродовж десяти днів іммобілізації, запобігають втраті мітохондріальної функції та витривалості спортсмена. Найпомітніший здоров'язміцнюючий ефект, збільшення тривалості життя та поліпшення спортивних результатів зафіксовано в результаті перебування в сауні два-три рази на тиждень. Зроблено висновок, що наступне тренування чи змагання не бажане після сауни упродовж доби.

Перспективи подальших досліджень. Необхідно дослідити динаміку змін натрійуретичного гормону передсердь у першій фазі перебування в сауні. Цей гормон прискорює виведення води та Na⁺ з організму. З позиції логіки успішної адаптації до уникнення перегріву ми

можемо очікувати збільшення концентрації натрійуретичного гормону в першу фазу сеансу і зменшення – під час другої фази, коли організм зневоднений. Ми припускаємо, що збільшення концентрації соматотропіну та пролактину приурочене початковому етапу сеансу сауни, коли запускається процес інтенсивного потіння для уникнення перегріву. Слід деталізувати ефекти інсуліноподібних факторів росту ІФР-1 та ІФР-2, через які опосередковується дія соматотропіну.

Заява про конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

References

1. Ashley C.D, Ferron J, Bernard T.E. (2015). Loss of heat acclimation and time to re-establish acclimation. *J. Occup. Environ. Hyg.* 12:302–308. doi: 10.1080/15459624.2014.987387.
2. Bhatti J.S, Bhatti G.K, Reddy P.H. (2017). Mitochondrial dysfunction and oxidative stress in metabolic disorders – A step towards mitochondria based therapeutic strategies. *Biochim Biophys Acta Mol Basis Dis.* May;1863(5):1066-1077. doi: 10.1016/j.bbadis.2016.11.010.
3. Duvnjak-Zaknich D.M, Wallman K.E, Dawson B.T, Peeling P. (2019). Continuous and intermittent heat acclimation and decay in team sport athletes. *Eur. J. Sport Sci.* 19:295–304. doi: 10.1080/17461391.2018.1512653.
4. Fujita S., Ikeda Y., Miyata M., Shinsato T., Kubozono T., Kuwahata S., Hamada N., Miyauchi T., Yamaguchi T., Torii H., Hamasaki S., Tei C. (2011). Effect of Waon therapy on oxidative stress in chronic heart failure. *Circ J.* 75(2):348-56. doi: 10.1253/circj.cj-10-0630.
5. Garrett A.T, Goosens N.G, Rehner N.G, Patterson M.J, Cotter J.D. (2009). Induction and decay of short-term heat acclimation. *Eur. J. Appl. Physiol.* 107:659–670. doi: 10.1007/s00421-009-1182-7.
6. Garrett A.T, Creasy R, Rehner N.J, Patterson M.J, Cotter J.D. (2012). Effectiveness of short-term heat acclimation for highly trained athletes. *Eur J Appl Physiol.* May;112(5):1827-37. doi: 10.1007/s00421-011-2153-3.
7. Hafen P.S, Abbott K, Bowden J, Lopiano R, Hancock C.R, Hyldahl R.D. (2019). Daily heat treatment maintains mitochondrial function and attenuates atrophy in human skeletal muscle subjected to immobilization. *J. Appl. Physiol.* 127:47–57. doi: 10.1152/japplphysiol.01098.2018.
8. Hafen P.S, Preece C.N, Sorensen J.R, Hancock C.R, Hyldahl R.D. (2018). Repeated exposure to heat stress induces mitochondrial adaptation in human skeletal muscle. *J Appl Physiol* (1985). Nov 1;125(5):1447-1455. doi: 10.1152/japplphysiol.00383.2018.
9. Henderson K.N, Killen L.G, O'Neal EK, Waldman H.S. (2021). The Cardiometabolic Health Benefits of Sauna Exposure in Individuals with High-Stress Occupations. *A Mechanistic Review. Int J Environ Res Public Health.* Jan 27;18(3):1105. doi: 10.3390/ijerph18031105.
10. Huang C.J., Webb H.E., Evans R.K., McCleod K.A., Tangsilsat S.E, Kamimori G.H., Acevedo E.O. (2010). Psychological stress during exercise: Immunoendocrine and oxidative responses. *Exp. Biol. Med.* 235:1498–1504. doi: 10.1258/ebm.2010.010176.
11. Huang C.J, Webb H.E, Zourdos M.C, Acevedo E.O. (2013). Cardiovascular reactivity, stress, and physical activity. *Front. Physiol.* 4:314. doi: 10.3389/fphys.2013.00314.
12. Jin X.L, Wang K, Liu L, Liu H.Y, Zhao F.Q, Liu J.X. (2016). Nuclear factor-like factor 2-antioxidant response element signaling activation by tert-butylhydroquinone attenuates acute heat stress in bovine mammary epithelial cells. *J Dairy Sci.* Nov;99(11):9094-9103. doi: 10.3168/jds.2016-11031.
13. Kawamura T, Muraoka I. (2018). Exercise-Induced Oxidative Stress and the Effects of Antioxidant Intake from a Physiological Viewpoint. *Antioxidants.* 7:119. doi: 10.3390/antiox7090119.
14. Ketelhut S, Ketelhut R.G. (2019). The blood pressure and heart rate during sauna bath correspond to cardiac responses during submaximal dynamic exercise. *Complement Ther Med.* Jun; 44:218-222. doi: 10.1016/j.ctim.2019.05.002.
15. Kuibida V.V, Kohanets P.P, Lopatynska, V.V. (2022). Temperature, heat shock proteins and growth regulation of the bone tissue. *Regulatory Mechanisms in Biosystems,* 13(1), 38-45. <https://doi.org/10.15421/022205>.
16. Kukkonen-Harjula K, Kauppinen K. (2006). Health effects and risks of sauna bathing. *Int J Circumpolar Health.* Jun;65(3):195-205. doi: 10.3402/ijch.v65i3.18102.
17. Kunutsor S.K, Mäkilä T.H, Khan H, Laukkanen T, Kauhanen J, Laukkanen JA. (2019). Sauna bathing reduces the risk of venous thromboembolism: a prospective cohort study. *Eur J Epidemiol.* Oct;34(10):983-986. doi: 10.1007/s10654-019-00544-z.
18. Laukkanen J.A, Laukkanen T, Kunutsor S.K. (2018). Cardiovascular and Other Health Benefits of Sauna Bathing: A Review of the Evidence. *Mayo Clin Proc.* Aug;93(8):1111-1121. doi: 10.1016/j.mayocp.2018.04.008.

19. Laukkanen T, Kunutsor S.K, Khan H, Willeit P, Zaccardi F, Laukkanen J.A. (2018). Sauna bathing is associated with reduced cardiovascular mortality and improves risk prediction in men and women: a prospective cohort study. *BMC Med.* Nov 29;16(1):219. doi: 10.1186/s12916-018-1198-0.
20. Liu C.T, Brooks G.A. (2012). Mild heat stress induces mitochondrial biogenesis in C2C12 myotubes. *J Appl Physiol* (1985). Feb;112(3):354-61. doi: 10.1152/japplphysiol.00989.2011.
21. Millwood I., Bian Z., Whitlock G., Yang L., Collins R., Chen J., Wu X., Wang S., Hu Y., Jiang L., Yang L., Lacey B., Peto R., Chen Z. (2012). China Kadoorie Biobank study collaboration. Seasonal variation in blood pressure and its relationship with outdoor temperature in 10 diverse regions of China: the China Kadoorie Biobank. *J Hypertens.* Jul; 30(7):1383-91. doi: 10.1097/HJH.0b013e32835465b5.
22. Ohira T., Higashibata A., Seki M., Kurata Y., Kimura Y., Hirano H., Kusakari Y., Minamisawa S., Kudo T., Takahashi S. (2017). The effects of heat stress on morphological properties and intracellular signaling of denervated and intact soleus muscles in rats. *Physiol. Rep.* 5:e13350. doi: 10.14814/phy2.13350.
23. Périard J.D, Travers GJS, Racinais S, et al. (2016). Cardiovascular adaptations supporting human exercise-heat acclimation. *Auton Neurosci.* 196:52–62. doi: 10.1016/j.autneu.2016.02.002.
24. Podstawski R, Boryślawski K, Pomianowski A, Krystkiewicz W, Żurek P. (2021). Endocrine Effects of Repeated Hot Thermal Stress and Cold Water Immersion in Young Adult Men. *Am J Mens Health.* Mar-Apr;15(2):15579883211008339. doi: 10.1177/15579883211008339.
25. Rissanen J.A, Häkkinen A, Laukkanen J, Kraemer WJ, Häkkinen K. (2020). Acute Neuromuscular and Hormonal Responses to Different Exercise Loadings Followed by a Sauna. *J Strength Cond Res.* Feb;34(2):313-322. doi: 10.1519/JSC.0000000000003371.
26. Toro V, Siquier-Coll J, Bartolomé I, Pérez-Quintero M, Raimundo A, Muñoz D, Maynar-Mariño M. (2021). Effects of Twelve Sessions of High-Temperature Sauna Baths on Body Composition in Healthy Young Men. *Int J Environ Res Public Health.* Apr 22;18(9):4458. doi: 10.3390/ijerph18094458.
27. Tyler C.J, Reeve T, Hodges G.J, Cheung S.S. (2016). The Effects of Heat Adaptation on Physiology, Perception and Exercise Performance in the Heat: A Meta-Analysis. *Sports Med.* Nov;46(11):1699-1724. doi: 10.1007/s40279-016-0538-5. Erratum in: *Sports Med.* 2016 Nov;46(11):1771.
28. Webb H.E, Weldy ML, Fabianke-Kadue E.C, Orndorff G.R, Kamimori G.H, Acevedo E.O. (2008). Psychological stress during exercise: Cardiorespiratory and hormonal responses. *Eur. J. Appl. Physiol.* 104:973–981. doi: 10.1007/s00421-008-0852-1.
29. Yamada P.M, Amorim F.T, Moseley P, Robergs R, Schneider S.M. (2007). Effect of heat acclimation on heat shock protein 72 and interleukin-10 in humans. *J Appl Physiol* (1985). Oct;103(4):1196-204. doi: 10.1152/japplphysiol.00242.2007.
30. Yoshihara T, Naito H, Kakigi R, Ichinoseki-Sekine N, Ogura Y, Sugiura T, Katamoto S. (2013). Heat stress activates the Akt/mTOR signalling pathway in rat skeletal muscle. *Acta Physiol.* 207:416–426. doi: 10.1111/apha.12040.
31. Zaccardi F., Laukkanen T., Willeit P., Kunutsor S.K., Kauhanen J., Laukkanen J.A. (2017). Sauna Bathing and Incident Hypertension: A Prospective Cohort Study. *Am J Hypertens.* Nov 1;30(11):1120-1125. doi: 10.1093/ajh/hpx102

УДК 378:379.8

DOI: [https://doi.org/2786-6424-2022-1\(1\)-18-23](https://doi.org/2786-6424-2022-1(1)-18-23)

ORCID 0000-0002-1708-3151

ORCID 0000-0001-5310-4346

ЛОЗОВИЙ Анатолій

експерт 8 рівня EQF Європейської
академії EurEthiCS ETSIA,
Українська Академія Будо і Спортивних
Єдиноборств, Україна, м. Суми
e-mail: uwku.gensec.lozovyy@gmail.com

СЕРГІЄНКО Володимир

доктор наук з фізичного виховання та
спорту, доцент,
Сумський державний університет,
м. Суми
e-mail: v.sergiyenko@med.sumdu.edu.ua

**НАЦІОНАЛЬНА ФЕДЕРАЦІЯ СТИЛЬОВОГО КАРАТЕ
ЯК СУБ'ЄКТ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ****Анотація**

Актуальність теми дослідження. Реформа освіти передбачає розвиток неформального професійного навчання в Україні та формування структури валідації результатів неформальної освіти. Сьогодні процеси запровадження системи валідації в країні знаходяться на початковому етапі. Однак, уже зараз є актуальною підготовка навчальних програм, стандартів оцінювання та провайдерів неформальної освіти. **Мета і методи дослідження.** Мета дослідження – визначити можливості національної федерації стильового карате, як потенціального провайдера неформальної професійної освіти в Україні. Предметом розгляду стали статус, внутрішній регламент та навчальні і атестаційні програми Всеукраїнської асоціації карате «ІКА Госоку Рю Будо», як типової федерації стильового карате. Характеристики асоціації оцінювалися на відповідність до рекомендацій Європейського Союзу та вимогам національної системи освіти. **Результати роботи та висновки.** Стильове карате з самого початку формувалося в парадигмі Будо, тобто системи навчання, виховання і розвитку молоді засобами традиційних бойових систем із врахуванням загальних законів педагогічної науки. Навчальні програми розраховані на тривалий багаторічний процес і структуровані за періодами підготовки за різними кваліфікаційними рівнями. Це створює хороші передумови для реалізації європейських програм: навчання протягом життя; освіта для дорослих, професійне навчання на робочому місці, дуальна освіта та адаптація до структури EQF / НРК і кредитно-модульної системи організації освіти. Таким чином, «ІКА Госоку Рю Будо-Україна» вже сьогодні може автономно здійснювати ефективну діяльність із валідації неформальної освіти на етапах ідентифікації і документального оформлення та бути сертифікована, як провайдер неформального навчання з стильового карате і стейкхолдер у дуальній освіті.

Ключові слова: карате Госоку Рю, навчальна програма, сертифікація, валідація, провайдер неформальної освіти.

Annotation

Abstract. Relevance of the research topic. Education reform envisages the development of non-formal vocational training in Ukraine and the formation of a structure for the validation of non-formal education outcomes. However, the preparation of curricula, assessment standards and non-formal education providers is already relevant. **Purpose and research methods.** The purpose of the study is to determine the possibilities of the national style karate federation as a potential provider of non-formal vocational education in Ukraine. The subject of consideration were the status, internal regulations, training and certification programs of the a typical style karate federation. The characteristics of the association were assessed in accordance with the European Union recommendations and the requirements of the national education system. **Results of work and conclusions.** Style karate was formed in the paradigm of Budo – the system of education and training of youth by means of traditional combat systems. Curricula are designed for a long multi-year process and are structured for different qualification levels. This creates good preconditions for the implementation of European programs: lifelong learning; adult education, vocational training in the workplace, dual education and adaptation to the EQF / NQF structure. IKA Gosoku Ryu Budo-Ukraine can already autonomously carry out effective activities on the validation at the stages of identification and documentation and be certified as a provider of non-formal learning in style karate and a stakeholder in dual education.

Key words: karate Gosoku Ryu, educational program, certification, validation, non-formal education provider.

Вступ. На європейському та світовому ринку освітніх послуг дедалі зростає запит на організацію неформального навчання та валідацію (визнання) результатів неформальної та інформальної освіти. Багаторічний досвід багатьох країн ЄС показує наявність синергічного ефекту

при поєднанні засобів формальної та неформальної професійної освіти в процесі підготовки фахівців для конкретних галузей економіки і виробництва. Неформальна освіта має ряд переваг [8, с. 226], за рахунок яких відбувається органічне доповнення процесу здобуття формальної освіти новими більш сучасними, мобільними і динамічними формами, що максимально наближають навчання до найбільш затребуваних сучасних вимог конкретної професії, збільшує ефективність знань, умінь та навичок, якими користується працівник у своїй професійній діяльності, і які збільшують його цінність на ринку праці [2, с. 222]. Валідація результатів неформальної освіти в багатьох країнах стала значущим показником у визначенні рівня компетентності працівника за EQR (Європейські кваліфікаційні рамки) та присвоєння йому відповідної кваліфікації. Усі ці процеси в повній мірі постають актуальними і для України, в Конституції якої закріплено намір стати повноправним членом Європейського Союзу (ЄС), і яка є учасником багатьох проектів програми Східного партнерства ЄС.

Мета дослідження: на прикладі всеукраїнської асоціації карате «ІКА Госоку Рю Будо–Україна» 1) визначити потенціал і місце національної федерації стильового карате у процесі становлення системи валідації результатів неформальної освіти в Україні; 2) дослідження навчально-атестаційних програм у стильовому карате на відповідність до вимог національної системи освіти та можливість їх використання як бази для неформальної професійної освіти з карате.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалом дослідження є статус, регламент та навчально-атестаційні програми однієї з федерацій стильового карате, як потенційного учасника неформальної професійної освіти в Україні. Методом дослідження є аналіз нормативних актів європейських та світових інституцій, таких як: OECD (Організація економічного співробітництва і розвитку), ETF (Європейський освітній фонд), UIL (Інститут ЮНЕСКО з навчання впродовж життя), які регламентують впровадження та приведення до спільних показників системи валідації неформальної та інформальної освіти, а також вивчення регулярних звітів ЄС та OECD про рівень розвитку та стан валідації неформальної освіти в різних країнах, членах цих організацій. Методом порівняння визначалась відповідність потенціалу федерації та її навчальних програм, як європейським вимогам, так і вимогам національної системи освіти, щоб визначити можливість її ефективної діяльності на чотирьох рекомендованих ЄС етапах валідації результатів неформальної освіти: 1) ідентифікація, 2) документальне оформлення, 3) оцінювання, 4) сертифікація [3].

Результати дослідження. Аналіз останніх публікацій демонструє стійку тенденцію до збільшення ролі неформальної та інформальної освіти в освітньому просторі сучасної Європи та постійне зростання цінності та рівня запиту на їх результати на ринку праці, особливо у вузько спеціалізованих професійних напрямках, де вони мають ряд переваг над формальною освітою і ефективно її доповнюють [8]. У грудні 2012 року Європейська Комісія спільно з CEDEFOP (Європейський центр розвитку професійного навчання) оприлюднили оновлену редакцію Європейських рекомендацій з валідації неформального та інформального навчання, в якій враховано позитивний досвід попередньої версії від 2009 року і дано опис цілей, характеристик і умов валідації; процедури, інструменти та роль учасників у різних контекстах: у сфері освіти, на підприємствах, у волонтерській діяльності, а також визначено чотири етапи валідації [3]. Аналіз регулярних звітів країн членів ЄС, який здійснює CEDEFOP [18], та дослідження інших міжнародних організацій показують нерівномірність впровадження неформальної й інформальної освіти в різних країнах за рахунок різниці поглядів на статус валідації в національній системі освіти, різної правової бази та економічного стану країни, варіативності форм, регламенту, і темпів впровадження [6; 15; 18]. Недостатній темп розвитку неформальної освіти в Україні констатується в останньому звіті «Глобальний перелік національних та регіональних систем кваліфікацій», виданий у 2019 році як результат спільної роботи CEDEFOP, UNESCO, ETF та UIL [15, с. 650-660]. Подібне відставання визнається також у працях О. Аніщенко [1, с. 24], Т. Гітіс [8] і також відображене в «Стратегії розвитку вищої освіти в Україні на 2021-2031 роки» [13, с. 15-16, 22-25].

В попередніх дослідженнях [8] були визначені три складові частини, необхідні для створення в країні системи об'єктивної оцінки та офіційної сертифікації результатів неформальної освіти. Для забезпечення офіційного статусу оцінювання та сертифікації результатів неформальної та інформальної освіти та приведення їх до відповідного рівня НРК в країні повинні бути створені **уповноважені державою інституції**. Безпосередню організацію неформального навчання забезпечує **провайдер неформальної освіти** в особі організації, що має: а) авторитет і визнання у конкретній галузі, що базуються на її досвіді і досягненнях; б) сертифікацію у конкретній галузі; в) наявність програми, умов і штату викладачів-тренерів, що гарантує якість навчання та досягнення рівня професійної кваліфікації, співвідносного з відповідним рівнем у формальній освіті. **Об'єктом навчання у неформальній освіті** є науково обґрунтовані, актуальні та адаптовані до національної системи освіти навчальні програми, розроблені провайдером неформальної освіти на базі практичного досвіду, наближені до сучасних вимог професійної діяльності, результати яких затребувані на ринку праці.

За даними міжнародних та українських джерел [1; 2; 15] юридична база, стандарти і регламент оцінювання і сертифікації результатів неформальної та інформальної освіти в Україні станом на сьогодні остаточно не сформовані, структура уповноважених інституцій знаходиться у процесі створення. Тобто запуск процесів національної валідації результатів неформального навчання та сертифікації її провайдерів і програм є справою недалекого майбутнього. Тим не менше, визначення потенційних провайдерів та створення професійних навчальних програм є актуальними вже сьогодні.

В якості потенційного провайдера неформальної професійної освіти в стильовому карате була розглянута Всеукраїнська асоціація карате «ІКА Госоку Рю Будо» (далі «ІКА Госоку Рю Будо–Україна») та використовувані нею навчально-атестаційні програми зі стилю Госоку Рю на предмет офіційного їх використання, як бази для неформального навчання з карате. Як і більшість інших стильових організацій карате, що діють на Україні, «ІКА Госоку Рю Будо–Україна» має виключний статус представництва Міжнародної Асоціації Карате (ІКА, Inc) в Україні, чим підтверджено міжнародне визнання її досвіду і високого рівня в даному стилі. Цей статус надає: право навчати Госоку Рю за адаптованими для України програмами, тобто бути провайдером навчання цього стилю у країні; право атестації на кваліфікаційні ступені учня (*кю*) або майстра (*Дан*) з підтвердженням відповідними сертифікатами, тобто бути уповноваженою установою на проведення оцінювання і внутрішньої сертифікації згідно діючих в ІКА, Inc професійних стандартів; накладає зобов'язання здійснювати внутрішній моніторинг якості навчання.

Госоку Рю відноситься до японського стильового карате, яке з самого початку формувалося в парадигмі *Будо*, тобто системи навчання, виховання і розвитку молоді засобами традиційних бойових систем із врахуванням загальних законів педагогічної науки. Становлення і розвиток стильового карате з початку ХХ сторіччя проходили під контролем Міністерства освіти Японії [7; 11]. Програми навчання та атестації з карате Госоку Рю розроблені «ІКА Госоку Рю Будо–Україна» на основі нормативних документів ІКА, Inc, публікацій Р. Куратомі [19], М. Грігоряна [16], Х. Каназави [17] і були визнані Штаб-квартирою ІКА, Inc. Програми розраховані на тривалий багаторічний період навчання і можуть використовуватися для реалізації європейських програм: навчання протягом життя; освіта для дорослих, професійне навчання на робочому місці. Структурування програм на рівні підготовки дозволяє легко адаптувати їх до структури EQF і НКР (європейських і національних рамок кваліфікації) [9; 10; 14], а також до вимог кредитно-модульної системи організації освіти. Неформальна професійна освіта в карате Госоку Рю загалом відповідає вимогам та реаліям формальної освіти в Україні. Прикладом може стати порівняння її змісту і регламенту на предмет відповідності дидактичним принципам, що користуються у формальній освіті і які викладені в підручниках з педагогіки [4; 5; 12] для студентів сучасних закладів вищої фізкультурної освіти (табл.1).

Дискусія. Зарубіжні та вітчизняні джерела відзначають певний прогрес у впровадженні неформальної освіти в національний освітній простір, виражений у наступному: приведення НРК до європейської 8-рівневої моделі; публічне обговорення у 2021 році Порядку визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти у вищій та фаховій передвищій освіті; позитивні наслідки виконання Закону України «Про освіту» 2017 року в питаннях неформальної освіти; початок процесу формування уповноважених інституцій з визнання результатів неформальної освіти, тощо – проте відзначають недостатні темпи приведення неформального навчання до актуальних європейських моделей та валідації його результатів в Україні. Нова Стратегія розвитку вищої освіти в Україні на 2021-2031 роки визнає неповне виконання попередньої програми 2016-2020 років у розділі неформальної освіти і визначає в числі стратегічних цілей також розвиток системи безперервної освіти протягом життя та інтеграцію у європейський і світовий освітній простір з урахуванням національних інтересів [13, с. 51-55]. Рекомендації Європейської Комісії і CEDEFOP 2012 року [3] та концепція розвитку неформальної освіти для дорослих О. Аніщенко [1] наголошують на рівності і конкурентоспроможності провайдерів неформальної освіти порівняно з формальною освітою; їх право на автономність у виборі програм освітніх послуг і на залучення викладачів; виконання ними вимог якості освітнього процесу, актуальності, доступності, гнучкості та варіативності навчальних програм. На прикладі «ІКА Госоку Рю Будо–Україна» можливо вважати, що національна федерація традиційного стилю карате має достатні можливості стати кваліфікованим активним учасником неформальної освіти в ролі її провайдера за рахунок навчальних і атестаційних програм, надійних і перевірених на досвіді багаторічної практики, збалансованих та структурованих за рівнями кваліфікації, адаптованими до НРК [8; 9; 10]. Система внутрішнього моніторингу якості і виконання професійних стандартів навчання кваліфікованих спортсменів і тренерів та порядок отримання дозволу на викладання карате в структурі ІКА, Inc є гарантією довіри до внутрішніх документів, виданих для підтвердження кваліфікації. Таким чином, «ІКА Госоку Рю Будо–Україна» має всі підстави бути визнаним провайдером неформальної освіти з карате; автономно і на законних підставах здійснювати діяльність на перших двох етапах валідації результатів цієї освіти (ідентифікація і документальне

оформлення); вже зараз результати наданого нею навчання успішно проходять міжнародне зовнішнє оцінювання і сертифікуються за вимогами європейської навчально-сертифікаційної академії EurEthICS ETSIA [14]; і готова до проходження національної сертифікації під час її введення.

Таблиця 1

Відповідність програми з Госоку Рю дидактичним принципам освіти

Дидактичні принципи	Відповідники в атестаційній програмі з Госоку Рю
Науковості змісту і методів навчання	Японське стильове карате історично формувалося в парадигмі розвиваючої і виховної системи на базі загальних законів педагогічної науки [11].
Зв'язку навчання з життям	Результатом навчання в карате є набуття рівня компетентності, що забезпечує надійний захист від реальної загрози, тобто: розпізнання потенційної небезпеки і уміння її уникнути; формування ментальної моделі адекватної поведінки в ситуації агресивного нападу; стійкі технічні навички і відповідна фізична підготовка [16; 19]
Розвиваючого і виховного характеру навчання	Традиції виховання самураїв передбачають, що освіченість незмінно підпорядковується моральним принципам (І. Нітобу, 1905). Тому на видному місці традиційного тренувального залу (<i>додзьо</i>) розміщується <i>Додзьокун</i> – список етичних правил школи на основі загальнолюдських цінностей [7]. В основі навчання лежить традиційний принцип <i>Сінгаїтай</i> – триєдинство розвитку техніки, тіла і духу [21].
Систематичності й послідовності	Програма атестації на <i>кю</i> чи <i>Дан</i> побудована з наростанням загальної складності; кожна нова технічна дія є невід'ємною частиною єдиної структури, базується на твердому засвоєнні попередніх технік і системно з ними поєднана [16; 17; 19].
Доступності та індивідуалізації навчання	Програмою передбачено рекомендований вік початку навчання на кожному етапі підготовки з урахуванням фізичної, розумової та ментальної готовності дитини засвоїти більш складний матеріал. Перехід на наступний етап вирішується індивідуально і тільки після повного і якісного засвоєння програми всіх попередніх етапів.
Наочності, єдності конкретного й абстрактного	Навчання в <i>додзьо</i> проходить у формі прямої передачі знань майстром, що забезпечує наочність та конкретизацію кожної деталі, в поєднанні з <i>бункай</i> , тобто візуалізацією дій уявного супротивника при вивченні технічних дій і традиційних комплексів <i>ката</i> [19].
Свідомого засвоєння знань	Усвідомлення небезпечності атакуючих дій в карате, створених для знищення ворога, та значення надійності захисних дій прививаються учням з першого дня занять і формує у них свідоме розуміння необхідності дотримання контролю в атаці та відповідальності за старання відпрацювання надійного захисту.
Активності й самостійності	Вимога приймати в поєдинку швидкі самостійні рішення підвищує значення внутрішньої активності, коли на основі розуміння суті вивченої техніки учень самостійно відбирає найбільш прийнятну для себе і на її базі будує власні тактико-технічні схеми поєдинку.
Грунтовності і прогресування	На відповідних рівнях підготовки поступово вводяться прогресуючі режими виконання техніки: 1) <i>ваза</i> – оволодіння формою технічної дії; 2) <i>кіме</i> – реалізація всього фізичного потенціалу, сфокусована в фіналі технічної дії; 3) <i>кенсей</i> – синергійний прояв фізичного і морально-психологічного потенціалу в фіналі технічної дії [20].
Диференціації навчання	Навчальні групи в <i>додзьо</i> формуються виключно за кваліфікацією <i>кю</i> чи <i>Дан</i> , що передбачає однаковий рівень компетентності [19].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати аналітичного дослідження дозволяють зробити висновки: 1) національна федерація стильового карате має необхідні передумови для отримання статусу провайдера неформальної освіти з карате в Україні; 2) навчально-атестаційні програми в стильовому карате відповідають вимогам, як європейської, так і національної системи освіти для реалізації програм навчання протягом життя, освіти для дорослих та неформальної професійної освіти тренерів-викладачів з карате. В перспективі впровадження в Україні системи валідації результатів неформальної освіти стильова федерація може бути сертифікованою як провайдер неформальної освіти, а також як стейкхолдер в проєктах дуальної освіти.

Література

1. Аніщенко О. В. Концепція розвитку неформальної освіти дорослих в Україні. Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи. 2019. Вип. 1 (15). С. 20–39.
2. Гітис Т. П., Євсейчик А. В., Спірато А. С., Андрійчук М. Є. Рівень освіти в Україні: дослідження динаміки у контексті забезпечення якості робочої сили. *Економічний вісник Донбасу*. 2020. №3 (61). С. 222.
3. Европейское руководство по валидации неформального и информального обучения. CEDEFOP. Люксембург: Издательское бюро Европейского Союза. 2015. 61 р.
4. Задорожна-Княгницька Л. В. Тимофеева. І. Б. Загальні основи педагогіки: навч. посіб. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. 192 с.
5. Зайченко І. В. Педагогіка: підручник 3-є видання, перероблене та доповнене. Київ: Ліра-К, 2016. 608 с.
6. Кичерова М. Н., Зюбан Е. В., Муслимова Е. О. Неформальное образование: международный опыт признания компетенций. *Вопросы образования*. М., 2020. № 1. С. 126–154.
7. Линд Вернер. Энциклопедия боевых искусств. М.: Астрель; АСТ, 2007. 927 с.
8. Лозовий А. Л., Сергієнко В. М. Валідація результатів неформальної освіти в стильовому карате. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2021. Вип. 3К (131). С. 225–230.
9. Лозовий А. Л., Сергієнко В. М. Визначення показників рівня освіти для експертів стильового і спортивного карате в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2019. Вип. 11к (119). С. 71–75.
10. Лозовий А. Л., Сергієнко В. М. Впровадження європейських кваліфікаційних рамок (EQF) в Україні: пріоритети і виклики. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доп. VI Міжнародної наук.-метод. конф., Суми: Сумський державний університет, 2019. С. 38–41.
11. Лозовой А. Л., Сергієнко В. М. Цивилизационные и исторические аспекты современного каратэ. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки. Луцьк, 2021. № 4(56). С. 10–18. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-04-10-18>
12. Мартиненко С. М., Хоружа Л. Л. Загальна педагогіка: навч. посіб. К.: МАУП, 2002. 176 с.
13. Міністерство освіти і науки України. Стратегія вищої освіти в Україні на 2021–2031 роки. – 2020. [електронний ресурс] <https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2020/09/25/rozvitku-vishchoi-osviti-v-ukraini-02-10-2020>.
14. EurEthICS ETSIA. (2021). EurEthICS ETSIA training needs assessment programme for the achievement of the european competence certification eurethics and the registration in the etsia official record, internal EurEthICS ETSIA (2021). Draft document. Brussels, 16 p.
15. Global inventory of regional and national qualifications frameworks. (2019). Volume II: National and regional cases. Ukraine. [Electronic resource], Access code: https://www.cedefop.europa.eu/files/2225_en.pdf, 650–660.
16. Grigorian, Mark. (2009). *Karate-do: A Way of Life*. Empire Books. Los Angeles, 229–235.
17. Kanazawa, Hirokazu. (1987). S.K.I. Kumite Kyohan. Shotokan Karate International Federation General HQ. Tokyo, Japan, 216 p.
18. Kankaraš, M. (2021). Workplace learning: determinants and consequences: insights from the 2019 European company survey. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Cedefop working paper; No 7. [електронний ресурс] <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/84450500-7744-11ec-9136-01aa75ed71a1/language-en> (дата звернення 11.02.2022)
19. Kuratomi, Rod. (2020). *Karate: The Mental Edge*. IKA, Inc. Glendale, USA, 223–227.
20. Lozovyy A. L. (2021). Traditional and modern approaches to teaching of Gosoku Ryu karate in Ukraine. *Integration of scientific bases into practice*. Abstracts of IX International Scientific and Practical Conference. Osaka, Japan 2021. pp. 42–44. URL: <https://eu-conf.com>

References

1. Anishchenko, O.V. The concept of non-formal adult education in Ukraine. *Adult education: theory, experience, prospects*, 1 (15), 20–39.
2. Gitis, T. P., Evseychik, A. V., Spirato, A. S., Andriychuk, M. E. (2020). The level of education in Ukraine: a study of the dynamics in the context of ensuring the quality of the workforce. *Economic Bulletin of Donbass*, 3 (61), 222.
3. European guide to the validation of non-formal and informal learning (2015). CEDEFOP. Luxembourg: European Union Publishing Office, 61.
4. Zadorozhna-Knyagnytska, L.V., Timofeeva, I. B. (2020). *General basics of pedagogy: textbook*. way. Kherson: OLDI-PLUS, 192.
5. Zaichenko, I. V. *Pedagogy: a textbook*. 3rd edition, revised and supplemented. Kyiv: Lira-K, 608.

6. Kicherova, M. N., Zyuban, E. V., Muslimova, E. O. (2020). Non-formal education: international experience in the recognition of competencies. *Education issues*. Moscow, 1, 126–154.
7. Lind, Werner. (2007). *Encyclopedia of martial arts*. Moscow: Astrel; AST, 927.
8. Lozovyy, A. L., Sergienko, V. M. (2021). Validation of the results of non-formal education in style karate. *Scientific journal of NPU named after MP Dragomanova*, 3K (131), 225–230.
9. Lozovyy, A. L., Sergienko, V. M. (2019). Determining indicators of the level of education for experts in style and sports karate in Ukraine. *Scientific journal of NPU named after MP Drahomanov*, 11k (119), 71–75.
10. Lozovyy, A. L., Sergienko, V. M. (2019). Implementing the European Qualifications Framework (EQF) in Ukraine: priorities and challenges. *Innovative technologies in the system of professional development of specialists in physical education and sports*: thesis add. VI International scientific method. conf. Sumy: Sumy State University, 38–41.
11. Lozovyy, A. Sergienko, V. (2021). Civilizational and historical aspects of modern karate. *Physical Education, Sport, and Health Culture in Modern Society*, 4 (56), 10–18.
12. Martinenko, S. M., Khoruzha, L. L. (2002). *General pedagogy: textbook*. way. Kyiv: IAPM, 176.
13. Ministry of Education and Science of Ukraine. (2020). Strategy of higher education in Ukraine for 2021–2031 [electronic resource] <https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2020/09/25/rozvitku-vishchoi-osviti-v-ukraini-02-10-2020>.
14. EurEthICS ETSIA. (2021). EurEthICS ETSIA training needs assessment programme for the achievement of the european competence certification eurethics and the registration in the etsia official record, internal EurEthICS ETSIA. Draft document. Brussels, 16.
15. Global inventory of regional and national qualifications frameworks. (2019). Volume II: National and regional cases. Ukraine. [Electronic resource], Access code: https://www.cedefop.europa.eu/files/2225_en.pdf, 650–660.
16. Grigorian, Mark. (2009). *Karate-do: A Way of Life*. Empire Books. Los Angeles, 229–235.
17. Kanazawa, Hirokazu. (1987). S.K.I. Kumite Kyohan. Shotokan Karate International Federation General HQ. Tokyo, Japan, 216 p.
18. Kankaraš, M. (2021). Workplace learning: determinants and consequences: insights from the 2019 European company survey. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Cedefop working paper, № 7. [Electronic resource] <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/84450500-7744-11ec-9136-01aa75ed71a1/language-en>
19. Kuratomi, Rod. (2020). *Karate: The Mental Edge*. IKA, Inc. Glendale, USA, 223–227.
20. Lozovyy A. L. (2021). Traditional and modern approaches to teaching of Gosoku Ryu karate in Ukraine. *Integration of scientific bases into practice*. Abstracts of IX International Scientific and Practical Conference. Osaka, Japan, 42–44.

УДК: 796.03.09

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(1\)-24-30](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(1)-24-30)

ORCID 0000-0001-8480-2323

ORCID 0000-0002-6830-150X

ORCID 0000-0001-7658-3490

СОЛОВЕЙ Олександр

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних ігор, декан факультету фізичного виховання, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро, Україна,
e-mail: 1Soloveyaleksandr@gmail.com

ЖУРАВЕЛЬ Олександр

викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна,
e-mail: k_sfp@dduvs.in.ua

МАРКОВ Роман

викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна,
e-mail: k_sfp@dduvs.in.ua

ORCID 0000-0002-7659-4779

ORCID 0000-0003-1486-1250

ORCID 0000-0002-3099-7871

БІЛАН Дмитро

викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна,
e-mail: k_sfp@dduvs.in.ua

ШЕВЕРУН Владислав

викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна,
e-mail: k_sfp@dduvs.in.ua

ПЕТРЕНКО Сергій

викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна,
e-mail: k_sfp@dduvs.in.ua

АНАЛІЗ СКЛАДОВИХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГАНДБОЛІСТІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ЗБІРНОЇ УКРАЇНИ НА ЄВРОПЕЙСЬКІЙ ПЕРШОСТІ 2022 РОКУ

Анотація

Актуальність дослідження полягає в аналізі та оцінці складових змагальної діяльності гандболістів національної збірної команди України на європейській першості з гандболу на груповому етапі розіграшу. Досягнення та рейтинги провідних національних збірних на міжнародній арені є головними компонентами підготовки їх до офіційних змагань та максимальної реалізації як командних, так і індивідуальних можливостей. Отримана інформація сприяє ефективному розвитку гандболу на національному рівні, підвищенню показників змагальної діяльності гандбольних клубів.

Мета роботи – проаналізувати і дати оцінку складовим змагальної діяльності гандболістів національної збірної команди України на європейській першості з гандболу.

Матеріали та методи. Проаналізовано гру гандболістів національної збірної команди України та їх опонентів по групі на чемпіонаті Європи з гандболу 2022 року, які кваліфікувалися до фінального турніру і виборювали престижний трофей. Дані отримані з офіційних протоколів, доступних на сайті Європейської федерації (https://ru.wikipedia.org/wiki/Чемпіонат_Європи_з_гандболу_серед_чоловіків_2022). Використовували теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури і технічних протоколів у мережі Інтернет; метод системного аналізу; хронологічний метод; методи математичної статистики.

Результати проведених досліджень дозволили встановити, що показники ефективності атак знаходяться в межах від 56,3% (Франція) до 43,0% (Україна); високу майстерність виконання штрафних кидків демонстрували гандболісти збірної Сербії – 11 із 11, ефективність 100%, Хорватії – 11 із 12, 91,7%, Франції – 6 із 8, 76,0% та України – 3 із 6, 50,0%; середня максимальна швидкість кидка м'яча в ворота на груповому етапі в українських гандболістів становить 136,42 км/год; кращі показники демонстрували українські гандболісти у швидкості пересування – 8,84 м/с, а також допання максимальної дистанції – 3834,2 м. Показники змагальної діяльності можна використовувати для перевірки індивідуальних і командних техніко-тактичних дій, щоб порівняти і проаналізувати її зв'язок з командним рейтингом.

Висновки. Складові змагальної діяльності гандболістів національної збірної команди України на європейській першості характеризуються нестабільністю, як особистих, так і командних показників. Спостерігається низький рейтинг нашої команди за складовими техніко-тактичних дій та їх ефективністю. Щодо індивідуального рейтингу (допоміжна рухова активність) до п'ятірки кращих гравців матчів входили по 3-5 українських гандболістів.

Ключові слова: гандбол, європейська першість, змагальна діяльність, кидки, ефективність, рухова активність.

Annotation

The relevance of the study lies in the analysis and evaluation of the components of the competitive activities of handball players of the national team of Ukraine at the European Handball Championship at the group stage of the draw. Achievements and rankings of leading national teams in the international arena are the main components of preparing them for official competitions and maximizing the realization of both team and individual opportunities. The received information promotes effective development of handball at the national level, increase of indicators of competitive activity of handball clubs. **The purpose of the work** – is to analyze and evaluate the components of the competitive activity of handball players of the national team of Ukraine at the European Handball Championship. **Materials and methods.** The game of handball players of the national team of Ukraine and their opponents in the group at the European Handball Championship 2022, who qualified for the final tournament and won the prestigious trophy, is analyzed. Data obtained from official protocols available on the website of the European Federation (https://ru.wikipedia.org/wiki/European_Men's_Handball_Championship_2022).

Used theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature and technical protocols on the Internet; method of system analysis; chronological method; methods of mathematical statistics. **The results** of the research showed that the indicators of the effectiveness of attacks range from 56.3% (France) to 43.0% (Ukraine); High skill of free throws was demonstrated by handball players of the national team of Serbia – 11 out of 11, efficiency 100%, Croatia – 11 out of 12, 91.7%, France – 6 out of 8, 76.0% and Ukraine – 3 out of 6, 50.0%; the average maximum speed of throwing the ball into the goal at the group stage for Ukrainian handball players is 136.42 km/h; Ukrainian handball players showed the best performance in the speed of movement – 8.84 m/s, as well as overcoming the maximum distance – 3834.2 m. Competitiveness indicators can be used to test individual and team technical and tactical actions to compare and analyze its relationship with team rating.

Conclusions. Components of competitive activity of handball players of the national team of Ukraine at the European Championship is characterized by instability, both personal and team performance. We observe a low rating of our team on the components of technical and tactical actions and their effectiveness. Regarding the individual rating (auxiliary motor activity) – 3-5 Ukrainian handball players were in the top five players of the matches.

Key words: handball, European championship, competitive activity, throws, efficiency, motor activity.

Вступ. Великі міжнародні турніри – це свого роду ярмарок гандболу, на якому учасники можуть демонструвати реальний стан справ у гандбольному господарстві своєї федерації, виявити основні проблеми розвитку гри, наочно ознайомитися з тактичними трендами, нарешті, зрозуміти свій реальний рівень на тлі інших [1, 2, 3].

Змагання вищого рангу в міжнародному та європейському календарях вимагає інтенсивного пошуку нових підходів до побудови річного циклу підготовки гандболістів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Основною метою підготовки національної збірної команди України з гандболу є досягнення найкращих результатів [4, 5, 6].

Змагальна діяльність інтегрально відображає рівень підготовленості гандболістів. Показники змагальної діяльності є нарівні з іншими показниками найважливішою підставою для відбору гравців і комплектування команд [5, 7, 8].

Інтерес до вивчення змагальної діяльності у будь-якому виді спорту, у тому числі і в гандболі, зумовлений тим, що отримані при цьому знання використовуються як правило, для: визначення загальної стратегії підготовки окремих спортсменів або команди, вибору засобів, методів тренування, параметрів тренувального навантаження; об'єктивізації спортивного результату в конкретному змаганні [9, 10].

Інтегральні показники змагальної діяльності надають можливість швидкого та точного виявлення причин успіху чи невдач; підвищення ефективності тактичної підготовки, вибору тактичного варіанту виступу в конкретних змаганнях або окремих гри, адекватного меті, завданням та можливостям спортсменів; моделювання у тренувальному процесі умов майбутніх змагань; внесення своєчасних корекцій у плани підготовки спортсменів або окремих команд, прийняття рішень для підвищення якості управління тренувальним процесом [3, 6, 11, 12].

Отже, аналіз літературних джерел підтвердив важливість наукових досліджень щодо визначення складових змагальної діяльності в командних ігрових видах спорту, на основі яких підвищується загальна ефективність управління тренувальним процесом.

Мета роботи – проаналізувати і дати оцінку складовим змагальної діяльності гандболістів національної збірної команди України на європейській першості з гандболу.

Матеріал і методи дослідження

Учасники. Проаналізовано гру гандболістів чоловічих національних збірних команд України та їх опонентів по групі **С** – збірних команд Франції, Хорватії та Сербії – учасників чемпіонату Європи з гандболу 2022 року, які кваліфікувалися до фінального турніру і на груповому етапі виборювали право подальшої боротьби за престижний трофей.

Процедура. Як дослідний матеріал використовували офіційні протоколи Чемпіонату Європи з гандболу серед чоловічих національної збірної команди. Дані отримані з офіційних протоколів, доступні на сайтах Європейської федерації (ru.wikipedia.org/wiki/Европейская_федерация_гандбола та ru.wikipedia.org/wiki/Чемпионат_Европы_по_гандболу_среди_мужчин_2022) [13, 14].

Аналізували наступні показники змагальної діяльності: кількість гравців, які брали участь у завершальних стадіях атак, кількість виконаних кидків м'яча по воротах та їх ефективність; кількість 7-м штрафних кидків та їх ефективність; ефективність атак; максимальні і середні швидкості кидків (км/час) та гравців (м/с); додання відстаней гравцями за матч (м) та час участі їх у грі (хв.с).

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури і технічних протоколів у мережі Інтернет; метод системного аналізу; хронологічний метод; методи математичної статистики.

Статистичний аналіз. Математична статистика проводилася методом підрахунку кількісних та якісних показників змагальної діяльності гандболістів – учасників європейської першості.

Результати дослідження. Аналіз абсолютних та відносних величин підсумкових складових змагальної діяльності національних збірних команд з гандболу групи **С** свідчить, що стартовий склад національних збірних команд групи був досить прогнозованим та виглядав найбільш оптимальним варіантом. Слід відмітити, що відповідно до правил змагань заявочний склад повинен не перевищувати 16 гравців. Отже, незважаючи на те, що команди провели по три матчі, кількість задіяних гравців на груповому турнірі була різною. Національні збірні команди Франції та України на всі матчі заявляли максимальну кількість гандболістів, а збірні Хорватії та Сербії на матч зі збірною України заявили по 15 гравців.

Аналіз участі гандболістів у завершальній стадії атак свідчить, що гравці Франції проявляли найбільшу активність на вістрі атаки. Так, у матчах зі збірними командами України та Сербії по 14 гравців збірної Франції виконували кидки м'яча в ворота своїх опонентів (87,5%). Але кидки Кантена Має та воротаря Венсана Жерара (по 1 кидку) у матчі зі збірною України, а також Ромена Лагарда (5 кидків), Людовіка Фабрегаса (1 кидок) та Карла Конана (1 кидок) у матчі зі збірною Сербії – були невлучними (ефективність 0,0%).

Найменшу активність проявляли гандболісти у матчі збірних Хорватії та Сербії, відповідно 8 (50,0%) та 9 (56,3%) гравців намагалися атакувати ворота, але кидки хорватів Шиме Івіча (2 кидки) і Анте Гадзи (1 кидок) та серба Стевана Сретеновича (1 кидок) не досягли цілі (ефективність 0,0%).

На груповому етапі європейської першості 12 із 16 гандболістів національної збірної команди України (75,0%) в усіх зіграних матчах брали участь на завершальних стадіях атак. Кидки Владислава Залевського (2) та Іллі Близнюка (2) у матчі зі збірною Сербії та Тараса Миноцького (2) і Данила Глушака (1) – зі збірною Франції цілі не досягли (ефективність 0,0%).

Збірна України досить активно і сміливо розпочинала всі матчі, високо зустрічаючи опонентів та використовувати пресинг, за першої ж нагоди намагалися відповідати інтенсивними швидкими відривами, переходом у позиційний напад. За винятком короточасних відрізків, практично всі матчі проходили за ігрової переваги наших опонентів.

Незважаючи на те, що кількість проведених матчів однакова, а складових змагальної діяльності, що розглядаються різною, середня кількість виконаних кидків по воротах суперника в одній грі відрізняється – мінімальна величина складає 40,0 кидків (Сербія), а максимальна – 46,0 кидків (Франція). Важливо, що і середня величина закинутих м'ячів у ворота опонентів також відрізняються одна від одної. Найбільше, в середньому за одну гру, французькі гандболісти закидали у ворота суперників – 30,7 м'ячів, а мінімально – гравці збірної України, цей показник становить 23,7 м'ячів за матч. Як наслідок, і середнє значення ефективності їх кидків складає, відповідно у збірних Франції – 66,7%, Хорватії – 66,4%, Сербії – 58,5% та України – 58,2%.

Аналізуючи ігри та тактичні задуми національної збірної команди України слід зазначити, що ефективність атак набагато відрізняється від їх опонентів. Так, середні показники ефективності атак знаходяться в межах від 56,3% (Франція) до 43,0% (Україна). Високі показники ефективності атак мали гандболісти національних збірних команд Хорватії (69,2%) та Франції (67,4%) проти збірної України. Кращим показником ефективності атак для наших гандболістів є 46,1% у матчі зі збірною Хорватії.

Аналіз результативних 7 метрових штрафних кидків свідчить, що вони складають 9,6% від загальної кількості закинутих м'ячів по групі **С**. У ворота національних збірних, за порушення

правил гри, були призначені 37 7-м штрафних кидків (в середньому за матч – 6,2) із яких – 31 кидок досяг цілі (5,2 за матч), загальна ефективність яких становить 83,8%.

Кращу майстерність виконання штрафних кидків демонстрували гандболісти збірної Сербії – 11 із 11, ефективність 100%, Хорватії – відповідно, 11 із 12, 91,7%, Франції – відповідно, 6 із 8, 76,0% та України – відповідно, 3 із 6, 50,0%. Так, максимальна точність кидків по воротах становила 100,0%, а мінімальна – 50,0%. Як бачимо, різницю середніх величин суттєва і вона мала певний вплив на підсумковий результат у групі.

Майстерність гандболістів характеризується широким арсеналом активних ігрових прийомів, оптимальним їх вибором та високою результативністю і стійкістю до різних несприятливих чинників під час вирішення різноманітних рухових завдань у змагальних умовах.

Нами аналізувалися допоміжні підготовчі рухові дії окремих гравців і команди загалом, які надавали їм можливість досягнення результату на завершальних стадіях атак, а саме: максимальні і середні швидкості кидків (км/час) та гравців (м/с); долання відстань гравцями за матч (м) та час участі їх у грі (хв/с).

У протистояннях із своїми опонентами по групі гандболісти національної збірної команди України мали певні переваги за командними взаємодіями і за індивідуальними характеристиками гравців. На певних стадіях позиційних атак вони позитивно вирізнялися. Так, середня максимальна швидкість кидка м'яча в ворота на груповому етапі в українських гандболістів становить 136,42 км/год тоді як у гравців збірної Франція – 133,65 км/год. Кращий показник у матчі зі збірною Хорватії мають гандболісти Франції – 139,28 км/год, а українські гандболісти зі збірною Сербії – 137,02 км/год (Дмитро Горіга). Кращі показники загальної середньої швидкості м'яча, як на груповому етапі, так і у окремому матчі мають гандболісти України – 95,98 км/год (у матчі із збірною Сербії). У кожному матчі зі своїми опонентами за цими показниками у рейтинг 5-ти кращих гравців входили по 3 українських гандболісти: у матчі зі збірною Сербії – Дмитро Горіга (137,0 км/год), Владислав Донцов (135,0), Ігор Турченко (123,01); Франції – Тарас Міноцький (136,01). Владислав Донцов (133,88), Дмитро Горіга (130,64); Хорватії – Дмитро Горіга (136,22), Євген Буйненко (129,31) та Ігор Турченко (117,07).

Кращі показники демонстрували українські гандболісти у швидкості пересування, як особисті – Дмитро Артеменко (8,84 м/с у матчі зі збірною Хорватії) так і середні командні (6,53 м/с, зі збірною Сербії). У рейтинг 5-ти кращих гравців матчу увійшли: у матчі зі збірною Сербії – Дмитро Артеменко (7,32 м/с), Едуард Кравченко (7,23), Олександр Тільте (6,80); Франції – Олександр Касай (8,41), Ілля Близнюк (8,39), Дмитро Артеменко (8,16), Хорватії – Дмитро Артеменко (8,84), Ілля Близнюк (8,36), Олександр Касай (7,84) та Едуард Кравченко (7,81).

Слід відзначити позитивні моменти по ходу матчу у доланні дистанції гравцями національної збірної команди України, час перебування їх на майданчику для вирішення основних завдань та з'ясувати причини негативних кінцевих результатів. Все це надихало на досягнення цілком реальним результатів і шанси на перемоги.

Так, максимальну бігову роботу у матчі збірних Хорватії і Сербії виконав хорват Іван Чупич – 4193,2 м. Кращі середні показники демонстрували гандболісти Сербії у матчі зі збірною Франції – 2391,2 м. Українські гандболісти мають, відповідно максимальну дистанцію – 3834,2 м (Д. Горіга. Україна – Хорватія), а також середні показники за матч – 2101,9 м. Слід відмітити, що у рейтинг 5-ти кращих гравців матчу увійшли: Д. Горіга (у матчах зі збірними Сербії, Франції та Хорватії), Д. Ільченко та Д. Артеменко (Сербії та Хорватії), О. Тільте (Франції та Хорватії), І. Близнюк та О. Касай (Франція).

Аналіз участі гандболістів у грі свідчить, що в середньому сумарний максимальний час перебування гравця на майданчику на досліджуваному етапі складав 46,45 хв (77,4% всього ігрового часу) та 26,17 хв (43,6%) в середньому за матч. Наші опоненти по групі мають показники, відповідно збірна Сербії – 53,0 хв (88,3%) та 30,13 хв (50,2%), Хорватії – 51,19 хв (85,3%) та 27,09 хв (45,2%) та Франції – 46,05 хв (76,8%) та 26,12 хв (43,5%).

Враховуючи достатній функціональний та фізичний стан українських гандболістів, ми не спостерігали явної переваги нашої команди у матчах за основними ігровими показниками, а саме: ефективність атак, ефективність кидків м'яча в ворота, ігрової активності на вістрі атаки, техніко-тактичної майстерності. Всі матчі на груповому етапі були програні з відчутною перевагою: збірній Франції та Хорватії – «–13», а Сербії – «–8», що загалом і залишило нас на останній сходинці турнірної таблиці в групі.

Таким чином, основна тенденція у співвідношенні різних складових змагальної діяльності гандболістів національної збірної команди України на європейській першості полягає в збільшенні частки рухової активності гравців, які нині переважають над ефективністю реалізації техніко-тактичних дій. На це слід звернути у подальшому найпильнішу увагу у своєму тренувальному процесі.

Дискусія. Наш гандбол загалом відстає у розвитку. У збірній намагаються поставити позиційну гру в атаці, яка передбачає якісні активні методи оборони, тобто – пресинг та

контрпресинг, з гравцями, більшість яких у чемпіонаті України практично не стикаються з цими найбільш актуальними аспектами.

Вихід у фінальну стадію європейської першості 2022 року був великим досягненням, навіть якщо збірна України перебувала у своєму оптимальному стані. А те, що ми, маючи серйозні кадрові проблеми, зуміли протистояти олімпійським чемпіонам 2020 року збірній Франції, фіналісту чемпіонату Європи 2020 року – Хорватії та фіналісту чемпіонату Європи 2012 року, переможцю відбіркової групи – Сербії – однозначний успіх.

Як відзначають науковці, на якості гри позначаються певні чинники – об'єктивні та суб'єктивні. До об'єктивних, можна віднести кадрові проблеми, відсутність центрів олімпійської підготовки, які спільно зі спеціалізованими школами олімпійського резерву та школами вищої спортивної майстерності повинні займатися безпосередньою підготовкою спортсменів до змагань, недостатній рівень техніко-тактичної майстерності окремих гравців та досвід їх участі у міжнародних змаганнях.

До суб'єктивних причин можна віднести недостатній взаємозв'язок і порозуміння під час гри іноземного тренера з гравцями, що позначалося на структурі та принципах гри. У нас низькі середні показники ефективності атак, кидків м'яча в ворота, 7-м штрафних кидків, велика кількість невимушених помилок (промахів на завершальних стадіях атак, майстерність воротарів та захисників при блокуванні кидків) – 54, 18,0 за матч. У рейтингу команд-учасниць європейської першості національна збірна команди України по кидкам м'яча в ворота та їх ефективності на 23 місці; по швидкості кидків – на 10; швидкості гравців – на 2; доланні дистанції під час гри – на 20; сумарному перебуванні гравців на майданчику – на 22 місці.

Ще однією проблемою є те, що перед Чемпіонатом Європи майже всі гравці збірної України оцінювали високий потенціал, як особистий, так і національної команди, але у матчах це ми не побачили.

Аналіз літературних джерел засвідчив, що у командних ігрових видах спорту, переважно при аналізі змагальної діяльності орієнтуються на кількісні та якісні показники, як у загальнокомандному аспекті, так і для гравців різних амплуа.

Багато експертів сходяться на думці, що такі гравці як Д. Горіга (5,7 м'ячів за матч, ефективність 81,1%), Д. Артеменко (3,0 та 69,2%), І. Турченко (2,0 та 46,2%) та В. Донцов (2,0 та 35,3%) у нашій національній команді незамінні і за своїм рівнем переважають над рештою. І це справді так. Тим не менш, у запасі є Д. Тютюнник (1 матч, ефективність 100%), І. Бурза (2 та 75,0%) та Е. Кравченко (2 та 66,7%), які своєю грою на майданчику багато допомагали команді.

Отже, за складовими змагальної діяльності гравців національної збірної команди України можна зробити висновок, що гандбол в нашій країні розвивається відповідно до тенденцій розвитку цього виду спорту в Європі та світі.

У будь-якому випадку, неоднозначний турнір подарував багато позитивних емоцій, завдяки участі нашої збірної, яка з 2010 року не проходила до фінальної частини європейської першості, за винятком двох останніх (Євро-2020 та 2022 роки). Але далі ми маємо усвідомлювати, що тренерський штаб має будувати новий механізм підготовки збірної до майбутніх змагань, вносити у тренувальний процес відповідні корекції, що мають стосуватися, насамперед, розробки програм удосконалення рівня спортивної майстерності гравців.

Висновки. Для складових змагальної діяльності гандболістів національної збірної команди України на європейській першості характерна не стабільність позицій, як особистих, так і командних (2-24 місця). Проаналізувавши рейтинг (як індивідуальний, так і загальний по командам), з'ясовано, що команда України не належить до лідерів гандболу. Спостерігаємо низький рейтинг нашої команди за складовими техніко-тактичних дій та їх ефективністю. Щодо індивідуального рейтингу (допоміжна рухова активність) ми побачили, що серед провідних українських гандболістів на груповому етапі до п'ятірки кращих гравців матчів входили по 3-5 українських гандболістів.

Перспективи подальших досліджень передбачають аналіз виступів та результатів спортсменів у змаганнях рівня чемпіонатів та кубків Європи та України з гандболу.

Література

1. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: [монография]. Запорожье: ООО «ЛИПС» ЛТД, 2013. 436 с.
2. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014 -616 с.
3. Костюкевич В.М. Концепція моделювання тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів спорту. *Здоров'я, Спорт, Реабілітація*. 2016. 4: 32-38.
4. Мітова О. Технологія реалізації системи контролю у командних спортивних іграх в процесі багаторічного удосконалення. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020; 10 (29): 83-91.
5. Циганок В.І., Соловей О.М. Диференціація показників результативності техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболістів у змагальному процесі. *Науковий часопис Національного*

- педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2020. 8 (128): 190-194.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К: Олимпийская литература. 2015. 680 с.
 7. Мельник В.О. Удосконалення атаквальних тактичних дій гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів, держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2015. 18 с.
 8. Hatzimanouil D. Goalkeepers' rating, evaluation and classification, according to the number of games, participation time and effectiveness at the Women's European Handball Championship in 2018. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2019;19(4):595-607. <https://doi.org/10.1080/24748668.2019.1642676>.
 9. Andersson S. H, Cardinale M, Whiteley R, Popovic N, Hansen C, Lopez F. S, et al. Video analysis of acute injuries and referee decisions during the 24th Men's Handball World Championship 2015 in Qatar. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2018; 28(7):1837-1846. <https://doi.org/10.1111/sms.13090>.
 10. Solovey O. M, Mitova O.O, Solovey D.O, Boguslavskiy V.V, Ivchenko O.M. Analysis and generalization of competitive activity results of handball clubs in the game development aspect. *Pedagogy of physical culture and sports* (Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports), 2020; 24(1):36-43. <https://doi.org/10.15561/18189172.2020.0106>.
 11. Ferrari M.R, Sarmento H, Vaz V. Match Analysis in Handball: A Systematic Review. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*. 2019; 8(2):63-76. <https://doi.org/10.26773/mjs.sm.190909>.
 12. Zapardiel J.C, Vila H, Manchado C, Rivilla-Garcia J, Ferragut C, van den Tillaar R. Effect of opposition and effectiveness of throwing from first and second line in male elite handball during competition. *Kinesiologia Slovenica*. 2019; 25(1):35-44.
 13. Європейська федерація гандболу: [електронний ресурс] // режим доступу: https://ru.wikipedia.org/wiki/Европейская_федерация_гандбола.
 14. Європейська федерація гандболу: [електронний ресурс] // режим доступу: https://ru.wikipedia.org/wiki/Чемпионат_Европы_по_гандболу_среди_мужчин_2022.

References

1. Doroshenko E.Iu. (2013) Upravlenye tekhniko-taktycheskoi deiatelnosti v komandnykh sportyvnykh yhrakh: [monohrafiya] [Management of technical and tactical activities in team sports games: [monograph]. Zaporozhe: ООО «LYPS» LTD, 436 s. [in Ukrainian].
2. Kostyukevich V.M. (2014) "Theory and methodology of sport preparation" (on the example of command playing types of sport) Navchalnij posibnik. ["Theory and methods of sports training" (on the example of team games) Tutorial]. Vinnicya: Planer, 616 s.
3. Kostyukevych V.M. (2016) Kontseptsiiia modeliuvannia trenuvalnoho protsesu sportsmeniv komandnykh ihrovykh vydiv sportu [The concept of modeling the training process of athletes in team sports]. Zdorove, Sport, Reabilitatsiya. 4: 32-38 s. [in Ukrainian].
4. Mitova O. (2020) Kontseptsiiia modeliuvannia trenuvalnoho protsesu sportsmeniv komandnykh ihrovykh vydiv sportu [The technology of implementation of the control system in team sports games in the process of long-term improvement]. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. 10 (29): 83-91 s. [in Ukrainian].
5. Tsyhanok V.I., Solovei O.M. (2020) Dyferentsiatsiia pokaznykiv rezultatyvnosti tekhniko-taktychnykh dii kvalifikovanykh handbolistiv u zmahalnomu protsesi [Differentiation of indicators of effectiveness of technical and tactical actions of qualified handball players in the competitive process]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriiia № 15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)». 8 (128): 190-194 s. [in Ukrainian].
6. Platonov V. N. (2015) Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obschaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya. [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications]. K: Olimpiyskaya literatura. 680 s. [in Russian].
7. Melnyk V.O. (2015) Udoskonalennia atakuvalnykh taktychnykh dii handbolistiv na etapi pidhotovky do vyshchykh dosiahnen [Improving the attacking tactical actions of handball players in preparation for higher achievements] : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu: [spets.] 24.00.01 «Olimpiyskyi i profesiynyi sport». Lviv. 18 s. [in Ukrainian].
8. Hatzimanouil D. (2019) Goalkeepers' rating, evaluation and classification, according to the number of games, participation time and effectiveness at the Women's European Handball Championship in 2018. *International Journal of Performance Analysis in Sport*.19(4):595-607. <https://doi.org/10.1080/24748668.2019.1642676>.
9. Andersson S.H, Cardinale M, Whiteley R, Popovic N, Hansen C, Lopez F.S, et al. (2018) Video analysis of acute injuries and referee decisions during the 24th Men's Handball World

- Championship 2015 in Qatar. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 28(7):1837-1846. <https://doi.org/10.1111/sms.13090>.
10. Solovey O.M, Mitova O.O, Solovey D.O, Boguslavskiy V.V, Ivchenko O.M. (2020) Analysis and generalization of competitive activity results of handball clubs in the game development aspect. *Pedagogy of physical culture and sports (Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports)*, 24(1):36-43. <https://doi.org/10.15561/18189172.2020.0106>.
 11. Ferrari M.R, Sarmiento H, Vaz V. (2019) Match Analysis in Handball: A Systematic Review. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*. 8(2):63-76. <https://doi.org/10.26773/mjsm.190909>.
 12. Zapardiel J.C, Vila H, Manchado C, Rivilla-Garcia J, Ferragut C, van den Tillaar R. (2019) Effect of opposition and effectiveness of throwing from first and second line in male elite handball during competition. *Kinesiologia Slovenica*. 25(1):35-44.
 13. European Handball Federation: [electronic resource] // access mode: https://ru.wikipedia.org/wiki/European_Handball_Federation.
 14. European Handball Federation: [electronic resource] // access mode: https://en.wikipedia.org/wiki/European_Men's_Handball_Championship_2022.

СТЕПАНЕНКО Володимир

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних ігор, Університет Григорія Сковороди в Переяславі,
Переяслав, Україна
e-mail stepan5808@ukr.net*

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ГОСТРОТИ ТА ШВИДКОСТІ ЗОРОВИХ СПРИЙМАНЬ ІЗ ЕФЕКТИВНІСТЮ ЗАХИСНИХ ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 11-15 РОКІВ**Анотація**

Вступ. У даній статті представлені результати досліджень вікових особливостей взаємозв'язків гостроти та швидкості зорових сприймань із ефективністю захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років.

Основним аналізатором у спортсменів ситуаційних видів спорту є зоровий аналізатор, збудливість якого вища, ніж у слухового аналізатора. Очевидно, що об'єктивним відображенням ефективності роботи зорового аналізатора є показники гостроти та швидкості зорових сприймань.

Відмічено, що у дитячому та підлітковому віці є сприятливі передумови для навчання та удосконалення тактичних дій. Визначена необхідність дослідження впливу гостроти та швидкості зорових сприймань на ефективність та надійність виконання захисних тактичних дій юними футболістами.

Мета дослідження – визначити вікові особливості взаємозв'язків гостроти та швидкості зорових сприймань із ефективністю захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років.

Результати: встановлено необхідність вдосконалення захисних тактичних дій юних футболістів із урахуванням впливу на ефективність їх виконання гостроти та швидкості зорових сприймань.

Висновки: з 11 до 15 років постійно зростає кількість та значущість кореляційних зв'язків між гостротою та швидкістю зорових сприймань і ефективністю захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років. Таким чином здатність до підтримання високого рівня гостроти та швидкості зорових сприймань справляє неабиякий вплив на ефективне виконання юними футболістами захисних тактичних дій.

Ключові слова: захисні тактичні дії, гострота та швидкість зорових сприймань, юні футболісти.

Annotation

Abstract. This article presents the results of research on the age characteristics of the relationship between acuity and speed of visual perception with the effectiveness of protective tactical actions of young football players aged 11-15.

The main analyzer for athletes of situational sports is a visual analyzer, the excitability of which is higher than that of the auditory analyzer. Obviously, the objective reflection of the efficiency of the visual analyzer is the indicators of sharpness and speed of visual perception.

It is noted that in children and adolescents there are favorable conditions for learning and improving tactical actions. The necessity of research of influence of sharpness and speed of visual perceptions on efficiency and reliability of performance of protective tactical actions by young football players is defined.

The aim of the research – to determine the age peculiarities of the relationship between the sharpness and speed of visual perceptions with the effectiveness of protective tactical actions of young football players aged 11-15.

Results: identified the need to improve the protective tactical actions of young players, taking into account the impact on the effectiveness of their performance of acuity and speed of visual perception.

Conclusions: From the age of 11 to 15, the number and importance of correlations between the sharpness and speed of visual perceptions and the effectiveness of defensive tactical actions of young players aged 11-15 is constantly growing. Thus, the ability to maintain a high level of acuity and speed of visual perceptions has a significant impact on the effective performance of young players defensive tactical actions.

Key words: defensive tactical actions, sharpness and speed of visual perceptions, young football players.

Вступ. Питання дослідження особливостей змагальної діяльності та факторів, що визначають її ефективність, найбільш глибоко вивчені на прикладі атаквальних дій як висококваліфікованих, так і юних футболістів [1, 4]. Напрямки, що стосуються захисних дій та факторів, що обумовлюють їх ефективність у юних футболістів, не висвітлені належним чином, хоч, і очевидно, що через відмінності морфофункціональних та психофізіологічних можливостей, вони можуть значно відрізнятися від показників дорослих спортсменів [1, 11, 12].

Ігрова діяльність вимагає швидких, координованих і точних рухів. Для цього необхідною є своєчасна та чітка інформація як про місцезнаходження гравців і м'яча на майданчику (забезпечується органами слуху і зору), так і про положення власного тіла та стан його м'язів, яка надходить від вестибулярного й рухового аналізаторів [3, 4, 5, 10]. Основним аналізатором у спортсменів ситуаційних видів спорту є зоровий аналізатор, збудливість якого вища, ніж у слухового аналізатора. Очевидно, що об'єктивним відображенням ефективності роботи зорового аналізатора є показники гостроти та швидкості зорових сприймань [1, 2, 4].

У низці досліджень із юними футболістами [2, 3, 8] відмічено, що у дитячому та підлітковому віці є сприятливі передумови для навчання та удосконалення тактичних дій. Однак у вітчизняній та доступній нам іноземній літературі ми не знайшли даних про вплив гостроти та швидкості зорових сприймань на ефективність та надійність виконання захисних дій юними футболістами.

Мета дослідження – визначити вікові особливості взаємозв'язків гостроти та швидкості зорових сприймань із ефективністю захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років.

Методи дослідження. Завдання вирішувались за допомогою наступних методів досліджень:

- аналіз літературних джерел та досвіду передової практики;
- педагогічний контроль;
- рефлексометрія;
- методи математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідження вікових змін гостроти та швидкості зорових сприймань показало, що вірогідне покращення даного показника за середніми величинами спостерігалось в період із 13 до 14 та з 14 до 15 років ($p < 0,05$). Показники гостроти та швидкості зорових сприймань, за серіями пред'явлених тест-об'єктів, практично однаково погіршуються у 11, 12, 13 та 14-річних юних футболістів у перших двох серіях (1 – 20 сигнали відповідно) (рис. 1).

Результати 15-річних юних футболістів у цих двох серіях вірогідно кращі, ніж показники інших чотирьох вікових груп ($p < 0,05$). Починаючи з третьої до останньої серії (21-60 сигнали відповідно) результати 11, 12 та 13-річних юних футболістів продовжують зменшуватись однаково, а результати 14 та 15-річних футболістів свідчать про незначне погіршення та є вірогідно кращими, ніж показники менших вікових груп ($p < 0,05$).

Разом із тим в усіх вікових групах відзначена тенденція погіршення гостроти та швидкості зорових сприймань у кожній наступній серії. Очевидно, що зменшення кілець Ландольта на моніторі вимагало більших витрат часу на їхнє розпізнавання.

Об'єктивним відображенням ефективності виконання захисних тактичних дій у змаганнях юних футболістів 11-15 років є інтегральний коефіцієнт ефективності (КЕ) захисних дій, що складається із КЕ відборів, перехоплень, гри головою у захисті та протидій.

Дослідженнями встановлено, що покращення цих характеристик із віком незначне. Виключення складає 14-річний вік, де інтегральний КЕ захисних дій, КЕ перехоплень та гри головою у захисті мають вірогідне збільшення ($p < 0,05$). Вірогідне зростання даних показників співпадає зі значним приростом у цьому віці таких морфологічних характеристик, як довжина тіла у положенні стоячи та довжина нижніх кінцівок.

Необхідно зазначити, що найменші КЕ показників захисних тактичних дій у процесі змагальної діяльності спостерігаються у юних футболістів 11-ти років, що, очевидно, пояснюється початком засвоєння техніки та тактики гри в футбол, а також значно нижчими морфофункціональними та психофізіологічними можливостями організму.

Найвищі значення даних КЕ спостерігаються у юних футболістів 15-ти років. Як видно з рисунку 2, з віком, зростання КЕ показників захисних тактичних дій є незначним, але послідовним.

Таким чином, аналіз вікових особливостей показників ефективності захисних тактичних дій, дозволяє зробити висновок про поступове становлення навичок ведення захисних тактичних дій у юних футболістів, що відбувається в період з 11-ти до 15-ти років.

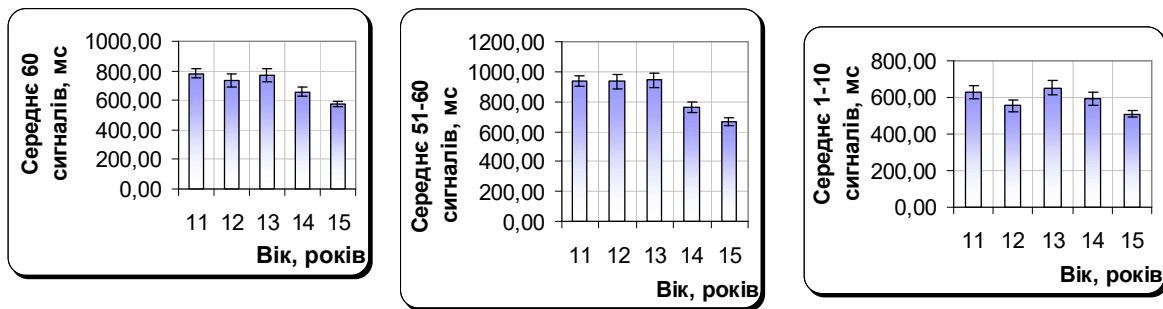


Рис. 1. Вікові зміни характеристик гостроти та швидкості зорових сприймань юних футболістів у період із 11 до 15 років, ($\bar{X}$; m)

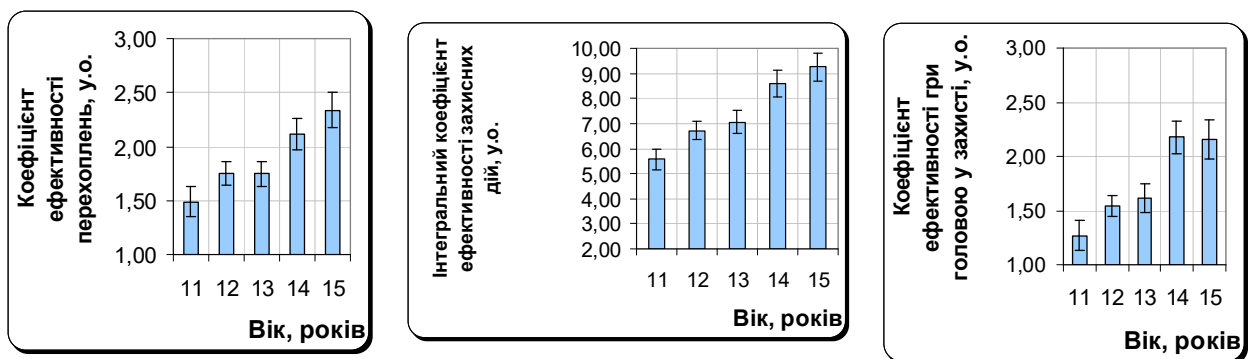


Рис. 2. Вікові зміни показників ефективності захисних дій у процесі змагальної діяльності футболістів 11-15 років, ($\bar{X}$; m)

Характерно, що значущість показників гостроти та швидкості зорових сприймань, по відношенню до характеристик ефективності захисних дій, підвищується з віком.

Зокрема в 11 років середні показники реакцій на 50 пред'явлених тест-об'єктів, середні показники реакцій на перші 10 та на останні 10 тест-об'єктів від'ємно корелюють із KE відборів ($r = -0,59$, $r = -0,60$ та $r = -0,63$, $p < 0,05$ відповідно). У 12 років середні показники гостроти та швидкості зорових сприймань (60 тест-об'єктів) від'ємно корелюють із усіма характеристиками ефективності захисних дій, в тому числі, з високим рівнем значущості, з KE відборів ($r = -0,73$, $p < 0,001$), а середній період реакцій на перші та останні 10 тест-об'єктів – з KE відборів та протидій.

Стосовно 13-ти річних спортсменів, – середній період гостроти та швидкості зорових сприймань (60 тест-об'єктів) у них зворотно корелює з усіма показниками ефективності захисних дій, а середній період реакцій на перші та останні 10 тест-об'єктів – з KE відборів, гри головою в захисті та протидій.

У віці 14 років середній період гостроти та швидкості зорових сприймань від'ємно корелює з KE відборів ($r = -0,53$, $p < 0,05$), а середній період реакцій на перші та останні 10 тест-об'єктів із KE відборів та гри головою в захисті (табл. 1).

Дослідженнями встановлено, що у 15-річних, середній період гостроти та швидкості зорових сприймань від'ємно корелює з KE відборів, перехоплень та гри головою в захисті ($r = -0,51$, $r = -0,52$ та $r = -0,53$, $p < 0,05$ відповідно), а середній період реакцій на перші та останні 10 тест-об'єктів – із усіма показниками ефективності захисних дій.

Також необхідно відмітити, що з 11 до 15 років постійно зростає кількість кореляційних зв'язків та їх значущість. Таким чином здатність до підтримання високого рівня гостроти та швидкості зорових сприймань справляє неабиякий вплив на ефективне виконання юними футболістами захисних тактичних дій.

Таблиця 1

Кореляційні взаємозв'язки між показниками гостроти та швидкості зорових сприймань і коефіцієнтами ефективності захисних дій у юних футболістів 11–15 років

Вік, роки	Показники	Коефіцієнти ефективності			
		відборів	перехоплень	гри головою в захисті	протидай
11	Гострота та швидкість зорових сприймань (середнє)	-0,59	-0,33	-0,32	-0,47
	Гострота та швидкість зорових сприймань (середнє, 1-10 сигналів)	-0,60	-0,34	-0,31	-0,53
	Гострота та швидкість зорових сприймань (середнє, 51-60 сигналів)	-0,63	-0,33	-0,31	-0,46
12	Гострота та швидкість зорових сприймань (середнє)	-0,73	-0,50	-0,49	-0,59
	Гострота та швидкість зорових сприймань (середнє, 1-10 сигналів)	-0,67	-0,44	-0,38	-0,62
	Гострота та швидкість зорових сприймань (середнє, 51-60 сигналів)	-0,75	-0,40	-0,37	-0,64
13	Гострота та швидкість зорових сприймань (середнє)	-0,66	-0,55	-0,77	-0,74
	Гострота та швидкість зорових сприймань (середнє, 1-10 сигналів)	-0,54	-0,33	-0,69	-0,63
	Гострота та швидкість зорових сприймань (середнє, 51-60 сигналів)	-0,56	-0,45	-0,63	-0,62
14	Гострота та швидкість зорових сприймань (середнє)	-0,53	-0,29	-0,39	-0,23
	Гострота та швидкість зорових сприймань (середнє, 1-10 сигналів)	-0,58	-0,32	-0,56	-0,24
	Гострота та швидкість зорових сприймань (середнє, 51-60 сигналів)	-0,55	-0,20	-0,53	-0,19
15	Гострота та швидкість зорових сприймань (середнє)	-0,51	-0,52	-0,53	-0,07
	Гострота та швидкість зорових сприймань (середнє, 1-10 сигналів)	-0,51	-0,72	-0,73	-0,59
	Гострота та швидкість зорових сприймань (середнє, 51-60 сигналів)	-0,56	-0,52	-0,53	-0,53

Примітки: $p < 0,05$ при $r \geq 0,54$; $p < 0,001$ при $r \geq 0,76$ – 11 років;
 $p < 0,05$ при $r \geq 0,48$; $p < 0,001$ при $r \geq 0,72$ – 12 років;
 $p < 0,05$ при $r \geq 0,54$; $p < 0,001$ при $r \geq 0,76$ – 13 років;
 $p < 0,05$ при $r \geq 0,45$; $p < 0,001$ при $r \geq 0,69$ – 14 років;
 $p < 0,05$ при $r \geq 0,49$; $p < 0,001$ при $r \geq 0,74$ – 15 років.

Висновки.

- Дослідження вікових змін гостроти та швидкості зорових сприймань показало, що вірогідне покращення даного показника за середніми величинами спостерігалось в період із 13 до 14 та з 14 до 15 років ($p < 0,05$).
- Дослідженнями встановлено, що покращення характеристик ефективності захисних тактичних дій із віком незначне. Виключення складає 14-річний вік, де інтегральний КЕ захисних дій, КЕ перехоплень та гри головою у захисті мають вірогідне збільшення ($p < 0,05$).
- Необхідно відмітити, що з 11 до 15 років постійно зростає кількість та значущість кореляційних зв'язків між гостротою та швидкістю зорових сприймань і ефективністю захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років. Таким чином здатність до підтримання високого рівня гостроти та швидкості зорових сприймань справляє неабиякий вплив на ефективне виконання юними футболістами захисних тактичних дій.

Література

- Лизогуб В. С., Макаренко М. В., Кожемяко Т. В. Вікові особливості швидкості центральної обробки інформації у осіб з різним рівнем функціональної рухливості нервових процесів. *Фізіологічний журнал*. № 1. Т. 57. 2011. С. 88–93.

2. Лизогуб В. С., Пустовалов В. О., Супрунович В. О. Підготовленість футболістів 13–14 років з різними індивідуально-типологічними властивостями вищих відділів центральної нервової системи. *Наука і освіта*. № 8. 2014. С. 114–118.
3. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. Киев: Олимпийская литература, 2003. 272 с.
4. Николаенко В. В., Шамардин В. Н. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху: учеб.-метод. пособие. Киев: Саммит-книга, 2015. 330 с.
5. Ніколаєнко В. В. Технологія підвищення тактико-технічної майстерності на етапах багаторічної підготовки футболістів. *Молодіж. наук. вісн. (Фізичне виховання і спорт)*. Луцьк, Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки. Вип. 13. 2014. С. 59–63.
6. Ніколаєнко В. В. Управління підготовкою юних футболістів на основі індивідуальних особливостей розвитку дитячого організму. *Слобожан. наук.-спорт. вісн. : [наук.-теорет. журн.]*. Харків, ХДАФК, № 2 (40). 2014. С. 104–110.
7. Николаенко В. В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства: монография. Киев: Саммит-книга, 2014. 336 с.
8. Степаненко В. М. Вікові зміни морфофункціонального стану та спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки: колективна монографія за заг.ред. Н. Є. Пангелової. Переяслав: Домбровська Я.М. 2020. С. 379-388.
9. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчально-методичний посібник, 2-ге вид., перероб. та допов. Київ, КНТ, 2017. 297 с.
10. Modeling of functional support of sports activities of biathletes of different qualifications. *Journal of Human Sport and Exercise, in press*. (2020) doi: <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.161.12>.
11. Oscar P. El juego de posicion Del F.C. Barcelona. Concepto y entrenamiento. Vigo: Moreno & Conde S.L., 2012. 123 p.
12. Report on Youth Academies in Europe: Youth development central for the future of club football. European Club Association, 2012. 163 p.

References

1. Lyzohub V. S., Makarenko M. V., Kozhemiako T. V. Vikovi osoblyvosti shvydkosti tsentralnoi obrobky informatsii u osib z riznym rivnem funktsionalnoi rukhlyvosti nervovykh protsesiv. *Fiziologichnyi zhurnal*. № 1. T. 57. 2011. S. 88–93.
2. Lyzohub V. S., Pustovalov V. O., Suprunovych V. O. Pidhotovlenist futbolistiv 13–14 rokiv z riznymy indyvidualno-typologichnymy vlastyvostiamy vyshchykh viddiliv tsentralnoi nervovoi systemy. *Nauka i osvita*. № 8. 2014. S. 114–118.
3. Lysenchuk H.A. Upravlenye podgotovkoi futbolystov. Kyev, Olympyiskaia lyteratura, 2003. 272 s.
4. Nykolaenko V. V., Shamardyn V. N. Mnoholetniaia podhotovka yunых futbolystov. Put k uspekhu: ucheb.-metod. posobyie. – Kyev, Sammyt-knyha, 2015. – 330 s.
5. Nikolaienko V. V. Tekhnolohiia pidvyshchennia taktyko-tekhnichnoi maisternosti na etapakh bahatorichnoi pidhotovky futbolistiv. *Molodizh. nauk. visn. (Fizychne vykhovannia i sport)*. Lutsk, Skhidnoievrop. nats. un-t imeni Lesi Ukrainky. Vyp. 13. 2014. S. 59–63.
6. Nikolaienko V. V. Upravlinnia pidhotovkoiu yunых futbolistiv na osnovi indyvidualnykh osoblyvostei rozvytku dytiachoho orhanizmu. *Slobozhan. nauk.-sport. visn. : [nauk.-teoret. zhurn.]*. Kharkiv, KhDAFK, № 2 (40). 2014. S. 104–110.
7. Nykolaenko V. V. Ratsyonalnaia systema mnoholetni podhotovky futbolystov k dostyazheniyu vyssheho sportyvnoho masterstva: monohrafiia. Kyev, Sammyt-knyha, 2014. 336 s.
8. Stepanenko V. M. Vikovi zminy morfofunktsionalnogo stanu ta spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti yunых futbolistiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky: kolektyvna monohrafiia za zah.red. N. Ye. Panhelovoi. Pereiaslav, Dombrovskia Ya.M. 2020. S. 379-388.
9. Kostiukevych V. M., Perepelytsia O. A., Hudyma S. A., Polishchuk V. M. Teoriia i metodyka vykladannia futbolu: navchalno-metodychnyi posibnyk, 2-he vyd., pererob. ta dopov. Kyiv, KNT, 2017. 297 s.
10. Modeling of functional support of sports activities of biathletes of different qualifications. *Journal of Human Sport and Exercise, in press*. (2020) doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2021.161.12>.
11. Oscar P. El juego de posicion Del F.C. Barcelona. Concepto y entrenamiento. Vigo: Moreno & Conde S.L., 2012. 123 p.
12. Report on Youth Academies in Europe: Youth development central for the future of club football. European Club Association, 2012. 163 p.

РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК 378.016: 796.42

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(1\)-36-41](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(1)-36-41)

ORCID 0000-0002-2470-5107

ORCID 0000-0002-3380-9063

ORCID 0000-0002-6977-056X

БАЗИЛЕВИЧ Наталія

кандидат педагогічних наук,
доцент,
доцент кафедри теорії
та методики фізичного
виховання і спорту
Університет Григорія
Сковороди в Переяславі
Переяслав, Україна
e-mail fnata647@gmail.com

ТОНКОНОГ Олександр

старший викладач кафедри
спортивних дисциплін
і туризму
Університет Григорія
Сковороди в Переяславі
м. Переяслав, Україна
e-mail tonkonog.61@ukr.net

ЮРЧЕНКО Ігор

викладач кафедри спортивних
дисциплін і туризму
Університет Григорія
Сковороди в Переяславі
м. Переяслав, Україна
e-mail ihorboxing7373@ukr.net

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Анотація

Вступ. Полягає у необхідності реформування системи освіти України, її удосконалення, підвищення рівня якості, у зв'язку тривожною ситуацією в країні, різки погіршенням здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді. Недостатня увага приділяється пріоритетному застосуванню легкоатлетичних вправ як засобу підвищення ефективності фізичного виховання студентів.

Мета дослідження – виявити вплив засобів легкої атлетики на фізичну підготовленість студентів педагогічних закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні спостереження та експерименти; тестування фізичної підготовленості студентів; методи математичної статистики.

Результати дослідження. В основу формування експериментальної методики були покладені наступні положення, а саме: навчально-виховний процес повинен мати розвивальну і оздоровчу спрямованість; систематичний розвиток фізичних якостей, комплексний підхід до навчання техніки легкоатлетичних вправ і розвитку фізичних якостей; побудова тематичних блоків занять (змістових модулів), які дозволяють послідовно засвоювати певні рухові дії та систематично повторювати вивчені раніше; широке використання ігрового і змагального методу при вирішенні завдань розвитку фізичних здібностей; в якості засобів фізичного виховання використовувати вправи як аеробної, так і анаеробної спрямованості помірної та великої інтенсивності; засоби і методи фізичного виховання підбирати адекватними морфо-функціональним особливостям студентів, що сприятиме покращенню їх фізичної підготовленості.

При навчанні студентів техніки легкоатлетичних вправ дотримувались таких правил: навчати вправ лише в рекомендованій послідовності; поступово досягати необхідного рівня фізичної і психічної роботоzдатності; підвищувати ефективність вирішення завдань покращення фізичної підготовленості оптимальним навантаженням.

Висновки. Порівняння остаточних результатів між експериментальною та контрольною групами після експерименту доводять про достовірне їх розходження.

Ключові слова: студентська молодь, фізична культура, легкоатлетичні вправи.

Annotation

The relevance of the research topic lies in the need to reform the education system of Ukraine, improve it, improve the level of quality, which is associated with an alarming situation in the country, a sharp deterioration in the health and physical fitness of student youth. Insufficient attention is paid to the priority use of track and field exercises as a way to increase the effectiveness of physical education of students.

The purpose of the study is to reveal the influence of athletics means on the physical fitness of students of pedagogical institutions of higher education.

Research methods: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature; pedagogical observations and experiments; testing the physical fitness of students; methods of mathematical statistics.

Research results. The basis for the formation of the experimental methodology was the following provisions, namely: the educational process should have a developmental and health-improving orientation; systematic development of physical qualities, an integrated approach to teaching the technique of track and field exercises and the development of physical qualities; construction of thematic blocks of classes (content modules), which made it possible to consistently, concentratedly master certain motor actions and systematically repeat those previously studied; wide use of the game and competitive method in solving problems of the development of physical qualities; as a means of physical education, use both aerobic and anaerobic exercises of moderate and high intensity; means and methods of physical education are adequate to the morpho-functional characteristics of students. When teaching students the technique of track and field exercises, the following rules were observed: to teach exercises only in the recommended sequence; gradually achieve the required level of physical and mental performance; increase the efficiency of solving the problems of improving physical fitness with optimal load.

Findings. Comparison of the final results between the experimental and control groups after the experiment prove their significant difference.

Key words: student youth, physical culture, athletic exercises.

Вступ. У сучасних умовах інтеграції України до європейської системи вищої освіти на перший план виступає необхідність реформування української системи освіти, її вдосконалення, підвищення рівня якості. Ситуація в Україні за останнє десятиліття викликає занепокоєння: різко погіршився стан здоров'я та фізична підготовленість студентської молоді. Це пов'язано, насамперед, із кризою вітчизняної системи фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам та міжнародним стандартам фізичної підготовленості [6, 8].

Підвищення ефективності фізичного виховання студентів потребує вирішення низки наукових проблем, пов'язаних із дослідженням та науковим обґрунтуванням більш раціональних форм, засобів і методів оптимізації їх здоров'я та фізичної підготовленості. Багато досліджень було присвячено вирішенню даної проблеми (Н.О. Базилевич, 2015; В.Л. Волков, 2016; Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, 2016; В.М. Платонов, 2017; Р.Т. Раєвський, С.М. Канишевський, А.В. Домашенко 2012).

Одним із основних напрямів оптимізації фізичного виховання є ефективне використання різноманітних засобів і методів удосконалення рухових навичок студентів з метою зміцнення їх здоров'я та підвищення фізичної підготовленості. Серед найпопулярніших засобів фізичного виховання студентів є східні оздоровчі системи зі значним скороченням спортивно-рухових ігор, інших вправ, у тому числі легкої атлетики. На сьогодні мало уваги приділяється застосуванню легкої атлетики як засобу підвищення ефективності фізичного виховання студентів. Проте легка атлетика сприяє вирішенню оздоровчих, освітніх і виховних завдань у процесі фізичного виховання [1, 2, 3, 6, 8].

Мета дослідження – виявити вплив засобів легкої атлетики на фізичну підготовленість студентів педагогічних закладів вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Педагогічний експеримент проводився в зі студентами 2-го курсу факультету фінансово-економічної і професійної освіти університету Григорія Сковороди в Переяславі впродовж 2020-2021 н.р. Поставлені завдання вирішувались на основі вивчення науково-методичної літератури, узагальнення передового практичного досвіду з використанням наступних методів дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, який дозволив визначити загальну картину впливу різних засобів легкої атлетики на розвиток рухових здібностей людини, розглядалися значення факторів, що сприяють підвищенню фізичної підготовленості студентської молоді.
2. Педагогічні спостереження проводились впродовж всієї експериментальної роботи. Об'єктом спостережень було виконання студентами завдань впроваджуваної методики, а також вивчення їх реакції на фізичні навантаження.
3. Педагогічний експеримент був спрямований на визначення ефективності впроваджуваної методики розвитку фізичних здібностей студентів: вивчався рівень фізичної підготовленості студентів, аналізувалась їх динаміка на різних етапах педагогічного експерименту, виявлявся вплив засобів легкої атлетики на поліпшення їхньої фізичної підготовленості; визначався вплив режимів фізичного навантаження, технічної складності вправ, що вивчалися; вивчався вплив запропонованої методики на розвиток фізичних здібностей студентів експериментальних груп.
4. Метод педагогічних контрольних випробувань (тести) підбирались таким чином, щоб можна було всебічно охарактеризувати структуру фізичної підготовленості студентів:
 - біг 30м з низького старту (с) – для визначення рівня розвитку швидкісних здібностей;

- стрибок у довжину з місця (см) – для визначення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей;
- знання-розгинання рук в упорі лежачи (раз) – для визначення рівня розвитку силових здібностей;
- біг 500м з високого старту (хв.) – для визначення рівня розвитку витривалості;
- човниковий біг 4х9м (с) – для визначення рівня розвитку спритності;
- нахил тулуба вперед з положення стоячи (см) – для визначення рівня розвитку гнучкості.

5. Методи математичної статистики застосовувались з метою узагальнення кількісних показників кожної групи, а також для визначення розбіжностей між ними звернулися до необхідних обчислень: середнє арифметичне ($\bar{X}$); стандартної похибки середнього арифметичного (S); коефіцієнту варіації (V); оцінку генеральних середніх арифметичних за вибірковими середніми і достовірність розходжень між ними визначали за допомогою t – критерію Ст'юдента.

Результати дослідження. В основу формування експериментальної методики нами були покладені наступні положення, а саме:

- навчально-виховний процес повинен мати розвивальну і оздоровчу спрямованість;
- систематичний розвиток фізичних якостей на кожному занятті з чітким дозуванням параметрів фізичних навантажень і відпочинку, комплексний підхід до навчання техніки легкоатлетичних вправ і розвитку фізичних якостей (М.Г. Озолін, Н.Є. Пангелова) [7, 10];
- побудова тематичних блоків занять (змістових модулів), які дозволяли послідовно, засвоювати певні рухові дії та систематично повторювати вивчені раніше види легкої атлетики (О.Ф. Артюшенко, Н.О. Базилевич, С.І. Караулов, В.І. Терещенко та ін.) [1, 2, 3, 6, 13];
- широке використання ігрового і змагального методу при вирішенні завдань розвитку фізичних якостей для підвищення емоційного фону занять та мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом (Л.В. Волков, Н.В. Москаленко та ін.) [4, 9];
- в якості засобів фізичного виховання використовувати вправи як аеробної, так і анаеробної спрямованості помірної та великої інтенсивності, ЧСС в залежності від задач занять при виконанні фізичних вправ повинна знаходитись у межах 140-180 уд/хв (В.М. Платонов) [11];
- засоби і методи фізичного виховання повинні бути адекватними морфо-функціональним особливостям студентів, що сприятиме покращенню їх фізичної підготовленості (О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич) [5, 7].

При навчанні студентів техніки легкоатлетичних вправ дотримувались таких правил: навчати вправ лише в рекомендованій науковцями (О.Ф. Артюшенко, Н.О. Базилевич, С.І. Караулов, А.В. Чуб та ін.) послідовності; включати до одного заняття не більше двох-трьох вправ; використовувати в підготовчій частині заняття відповідні підвідні та підготовчі вправи; поступово досягати необхідного рівня фізичної роботоздатності; підвищувати ефективність вирішення завдань покращення фізичної підготовленості оптимальним навантаженням; застосовувати ігровий і змагальний методи для мобілізації уваги та забезпечення оптимального емоційного стану студентів, уникаючи одноманітності [1, 2, 3, 6, 8].

Під час навчальних занять з фізичної культури використовувалися заздалегідь розроблені комплекси вправ для розвитку фізичних якостей. Такі комплекси включали також спеціально-підготовчі та імітаційні вправи, необхідні для оволодіння технікою легкоатлетичних вправ, які час від часу змінювали. При розробці програми основного експерименту було використано серію вправ, що рівномірно і послідовно задіявали основні групи м'язів із застосуванням складних рухів із різних видів легкої атлетики.

У кожному семестрі навчального року на кожному занятті з легкої атлетики планували розвиток фізичних здібностей та формування рухових навичок студентів. Для розвитку основних фізичних здібностей потрібно було близько 45 хвилин, а для підтримки досягнутого рівня – близько 30 хвилин. На заняттях використовувався комплексний метод, який забезпечував додатковий час. Розвиток силових якостей в основному відпрацьовувалися на заняттях, де вивчали техніку стрибків і метань, та на допоміжних заняттях з бігу. Силові вправи використовувалися в середині або в кінці основної частини. На початку основної частини заняття були використані вправи, спрямовані на розвиток швидкісних якостей. Майже на кожній парі легкоатлетичного модуля було використано не менше 3-6 прискорень і 6-8 імітаційних вправ.

Для розвитку швидкісних навичок також широко використовували змагальний метод. Розвиток швидкісно-силових якостей здійснювався на заняттях, де вивчали техніку стрибків і метань. На цих же заняттях розвивалася гнучкість завдяки використанню вправ з широким діапазоном рухів. Спритність розвивали при вивченні складнокоординаційних видів легкої атлетики.

Також на кожному занятті застосовували вправи на розвиток витривалості студентів шляхом поступового збільшення обсягу навчального навантаження. На тлі початкової втоми організму розвиток витривалості в кінці основної частини заняття дозволило скоротити час тренування до 2-6 хв.

Характеристика взаємозв'язку між окремими руховими здібностями визначила їх спосіб розвитку. В експериментальній групі застосовували комплексний метод розвитку фізичних здібностей, дотримуючись певної послідовності вправ залежно від їх пріоритетної спрямованості. Послідовність виконання вправ в одному змістовому модулі була така: на початку уроку використовувалися вправи на розвиток швидкості та координації рухів, які потребують активного стану центральної нервової системи; потім включалися вправи на розвиток швидко-силових якостей з урахуванням змісту уроку в цілому, а вже потім на силову витривалість.

Посилення впливу навчального навантаження на розвиток фізичних якостей досягалося повторенням засвоєних учнями рухових рухів. Тренувальне навантаження поступово збільшували. На початковому етапі тренування вправи виконувались без снарядів, у повільному темпі, з невеликою кількістю повторень. У міру засвоєння техніки рухів, поступово збільшували як об'єм, так й інтенсивність навчального навантаження.

Для формування позитивного емоційного стану, інтересу до фізичних вправ у педагогічному експерименті широко використовували методичні прийоми з елементами змагання. Використання ігрового та змагального методів дозволяло розвивати фізичні здібності комплексно, а також оптимально поєднувати процес розвитку фізичних якостей та формування технічних навичок. За допомогою змагального методу студенти намагалися розвинути вміння використовувати рухові навички в умовах дефіциту часу та великого емоційного напруження, що дуже часто зустрічається в різних життєвих ситуаціях.

З метою визначення ефективності запропонованої методики було проведено контрольний етап педагогічного експерименту. На етапі експериментальної перевірки ефективності методики застосування засобів легкої атлетики у фізичному вихованні студентів педагогічних ЗВО здійснювалась кількісна та якісна обробка даних з метою визначення достовірності отриманих результатів (табл. 1).

Дискусія. Результати порівняння вихідних та отриманих показників в експериментальній групі після застосування запропонованої методики, свідчать про їх позитивну динаміку, а саме: рівень швидкісних здібностей підвищився на 8,2%; витривалість покращилась на 8,9%; швидко-силові здібності на 5,2%; силова витривалість підвищились на 29,9%; координаційні здібності на 11,9%; гнучкість на 7,4%.

Найбільшого приросту зазнали результати силових витривалості (згинання-розгинання рук в упорі лежачи) – 29,9%, а також спритності (човниковий біг 4х9м) – 11,9% відповідно. Наявність позитивних зрушень у студентів експериментальної групи вказують на те, що природний розвиток різних систем організму в поєднанні з раціональним педагогічним впливом позитивно позначаються на розвитку силових витривалості. Даний факт пояснюється саме чутливим періодом розвитку сили і витривалості у студентів [4, 7, 11, 12], а також цілеспрямованим впливом додаткових засобів легкої атлетики на організм молодих людей.

Не менш достовірні ($P < 0,05$) зміни відбулися і в розвитку аеробної витривалості (біг 500м) – 8,9% у дівчат, а також позитивні зміни зазнав розвиток координаційної витривалості (човниковий біг 4х9м) – на 11,9% покращилися результати відповідних тестів. Тобто, застосування додаткових складно-координаційних вправ для вивчення і вдосконалення техніки різних видів легкої атлетики сприяли розвитку вищезазначених фізичних здібностей студентів.

Таблиця 1.

Динаміка показників фізичної підготовленості студенток контрольної та експериментальної груп ($\bar{X} \pm s$)

Види випробувань	До експерименту		Після експерименту		P
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	
Біг 100м (с)	16,78±0,22	16,55±0,41	15,51±0,21	15,98±0,35	p<0,05
Біг 500м (хв)	2,32±0,04	2,33±0,05	2,13±0,08	2,25±0,06	p<0,05
Стрибок у довж. з/м (см)	178,4±3,53	180,1±4,18	188,1±3,42	182,5±4,38	p<0,05
Згинання-розгинання рук в упорі, лежачи (разів)	11,34±0,81	11,12±0,49	16,18±2,41	13,41±2,55	p<0,001
Човниковий біг 4х9м (с)	11,35±0,11	11,75±0,35	10,14±0,08	10,82±0,15	p<0,001
Нахил тулуба вперед (см)	8,13±0,21	8,19±0,17	8,78±0,17	8,37±0,16	p<0,05

Результати проведених досліджень підтвердили висновок про високу ефективність в юнацькому періоді помірних фізичних навантажень аеробного характеру. Науковці (Л.В. Волков,

Т.Ю. Круцевич, Н.Є Пангелова, В.М. Платонов) вважають, що слід акцентувати увагу на розвитку тих фізичних якостей, які перебувають в сенситивному періоді, водночас, приділяти увагу і всебічному розвитку організму студентської молоді [4, 7, 11].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати порівняння остаточних результатів між експериментальною та контрольною групами доводять про достовірне їх розходження ($p < 0,05$). Отримані результати засвідчують ефективність методики застосування легкоатлетичних вправ у навчально-виховному процесі з фізичного виховання зі студентками педагогічних вузів. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на конкретні умови застосування різних видів легкої атлетики зі студентами інших закладів вищої освіти.

Автори заявляють, що не існує **конфлікту інтересів**.

Література

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Черкаси: Вовчок О. Ю., 2008. 631 с.
2. Базилевич Н.О. Оптимізація легкоатлетичних вправ, як засобів самостійної фізкультурно-оздоровчої роботи студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання*. Чернігів, 2015. Вип.129. Т.3. С. 23-26
3. Базилевич Н.О., Волківський М.В., Самолук А.А. Корекція фізичної підготовленості студентів засобами легкої атлетики в межах здоров'язбережувальної технології. *Науковий часопис НПУ імені Драгоманова*. Випуск 10'2014, серія 15. Київ, 2014. С. 187-191
4. Волков Л.В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. К.: Олімп. Літ-ра, 2016. 294 с.
5. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішності навчання дитини. Київ, 2006. 128 с.
6. Караулова С.І., Маліков М.В., Богдановська Н.В. та ін. Легка атлетика: навчальний посібник. Запоріжжя: ЗНУ, 2014. 230 с.
7. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С.109-114.
8. Легка атлетика на заняттях з фізичного виховання студентів університету: Методичні вказівки. Укл. А.В. Чуб, В.Г. Бабій, О.К. Панчішна. Запоріжжя: ЗДУ, 2004. 36 с.
9. Москаленко Н. Дорофєєва Т. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку шляхом комплексної спортивно-ігрової організації занять з фізичної культури. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах* : зб. ст. XIV Міжнар. наук. конф. 2018. Т. 2. С. 48–54.
10. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. АСТ, «Астрель», 2004. 864 с
11. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. К.: Олимп. Лит., 2017. 656 с.
12. Раєвський Р.Т., Канишевський С.М., Домашенко А.В. Фізичне виховання як складова частина освіти учнівської молоді. *Теорія і практика фізичного виховання*., 2002. № 1. С. 31–37.
13. Терещенко В.І. Методологічні основи спеціальної фізичної та технічної підготовки за розділом «Легка атлетика»: навч. посіб. Ірпінь, 2016. 398 с

References

1. Artyushenko O. F. (2008) Legka atletika. Teoriya i metodika vkladannya [Athletics. Theory and methods of teaching]: navchal'nij posibnik dlya studentiv vishchih navchal'nih zakladiv. Cherkasi: Vovchok O. Yu., 631 p.
2. Bazilevich N.O. (2015) Optimizaciya legkoatletichnih vprav, yak zasobiv samostijnoї fizkul'turno-ozdorovchoї roboti studentiv. [Optimization of athletics exercises as a means of independent physical culture and health work of students.] *Visnik Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu*. Seriya: Pedagogichni nauki. Fizichne viovannya. Chernigiv. Vip.129. T3. P. 23-26
3. Bazilevich N.O., Volkivs'kij M.V., Samolyuk A.A. (2014) Korekciya fizichnoї pidgotovlenosti studentiv zasobami legkoї atletiki v mezhah zdorv'язberezhuval'noї tekhnologii. [Correction of physical fitness of students by means of athletics within the limits of health-saving technology.] *Naukovij chasopis NPU imeni Dragomanova*. Vipusk 10'2014, seriya 15. Kiiv. P. 187-191.
4. Volkov L.V. (2016) Teoriya ta metodika dityachogo ta yunac'kogo sportu. [Theory and methods of children's and youth sports]. K.: Olimp. Lit-ra. 294 p.
5. Dubohai O. D. (2006) Fizkultura yak skladova zdorovia ta uspishnosti navchannia dytyny. [Physical education as a component of a child's health and learning success.] Kyiv, 2006. 128 s.
6. Karaulova S.I., Malikov M.V., Bogdanovs'ka N.V. ta in. (2014) Legka atletika [Athletics]: navchal'nij posibnik. Zaporizhzhya: ZNU. 230 p.

7. Krucevich T.Yu., Pangelova N.E. (2016) Suchasni tendencii shchodo organizacii fizichnogo vihovannya u vishchih navchal'nih zakladah. [Current trends in the organization of physical education in higher education.] *Sportivnij visnik Pridniprova*. № 3. P.109-114.
8. Legka atletika na zanyattiah z fizichnogo vihovannya studentiv universitetu [Athletics in physical education classes for university students]: Metodichni vkazivki. Ukl. A.V. Chub, V.G. Babij, O.K. Panchishna. Zaporizhzhya: ZDU, (2004). 36 p.
9. Moskalenko N. Dorofieieva T. (2018) Pidvyshchennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti ditei molodshoho shkilnoho viku shliakhom kompleksnoi sportyvno-ihrovoi orhanizatsii zaniat z fizychnoi kultury. [Improving the level of physical fitness of primary school children through a comprehensive sports and games organization of physical education classes]. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor i yedynoborstv u vyshchych navchalnykh zakladykh*: zb. st. KhIV Mizhnar. nauk. konf. T. 2. S. 48–54.
10. Ozolyn N. H. (2004) Nastolnaia knyha trenera: Nauka pobezhdet. [Coach's Handbook: The Science of Winning.] AST, «Astrel», 864 s.
11. Platonov V.N. (2017) Dvigatel'nye kachestva i fizicheskaya podgotovka sportsmenov. [Motor qualities and physical training of athletes] K.: Olimp. Lit. 656 p.
12. Raievskiy R.T., Kanishevskiy S.M., Domashenko A.V. Fizychnye vykhovannia yak skladova chastyna osvity uchnivskoi molodi. [Physical education as an integral part of the education of student youth] *Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia*. Naukovo-metodychnyi zhurnal, 2002. № 1. S. 31–37.
13. Tereshchenko V. I. (2016) Metodologichni osnovi special'noi fizichnoi ta tekhnichnoi pidgotovki za rozdilom «Legka atletika» [Methodological bases of special physical and technical training in the section «Athletics»]: navch. posib. Irpin'. 398 p.

УДК 796.035-055.2

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(1\)-42-46](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(1)-42-46)

ORCID 0000-0003-0668-0281

ORCID 0000-0002-6041-3101

ДАНИЛКО Валентина

викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спорту
Університет Григорія Сковороди
в Переяслав
e-mail vdanylko23@gmail.com

КРАВЧЕНКО Тетяна

доцент, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спорту
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі
e-mail kravchenko19tanya@gmail.com

ПРИОРИТЕТНІ МЕТОДИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Анотація

У статті на основі аналізу науково-методичної літератури та практичного досвіду визначено роль фізичної та рухової активності жінок першого періоду зрілого віку, як умови збереження здоров'я та працездатності. Розглянуто фактори, які мотивують жінок репродуктивного віку до фізкультурно-оздоровчої діяльності, їх ставленню та інтересу до використання різних видів, форм рухової активності у вільний час. **Мета дослідження** полягає у визначенні мотивів до фізкультурно-оздоровчих занять жінок першого зрілого віку. **Методи та організація дослідження.** В процесі проведення дослідження використовувалися: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, методи математичної статистики. **Результати дослідження.** Однією з найактуальніших проблем сучасності є збереження та зміцнення здоров'я кожного члена суспільства, тому не залишились поза увагою і жінки репродуктивного віку. В результаті проведення анкетування були виявлені основні мотиваційні пріоритети для формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності жінок першого періоду зрілого віку. Встановлено, що повсякденне використання фізичних вправ суттєво підвищує ефективність процесу відновлення фізичної та розумової працездатності жінок репродуктивного віку та сприяє їх гармонійному розвитку. **Висновки.** Результати власних досліджень, аналіз науково-методичної літератури та передового практичного досвіду дає підставу стверджувати, що основними причинами зниження фізичної працездатності, стану здоров'я жінок першого зрілого віку є недостатня їх мотивація до фізкультурно-оздоровчих занять у вільний час.

Ключові слова: жінки першого періоду зрілого віку, фізкультурно-оздоровча діяльність, рухова активність, мотиви та інтереси.

Abstract

Based on the analysis of scientific and methodological literature and practical experience, the article determines the role of physical and moving performance for women of the first mature age. It is regarded as the essential prerequisite to protect health and efficiency as it impacts the motivation to form the need in moving activity and keeping a healthy lifestyle. The article studies factors that encourage women of reproductive age for physical and health training. They also affect their development, attitude and interest to use various kinds and forms of moving activities in their spare time. Our scientific paper **aims** to define motives for physical and health training by women of the first mature age. Throughout our study, we used such **methods** as the analysis and generalization of data received from scientific and methodological literature, pedagogical observation, questionnaires, and mathematical statistics. **The results of our study.** Health protection and strengthening of every member of society are one of the most topical today's issues. Women of reproductive age are not the exception. The results of our questionnaire showed the main motivational priorities in forming motivation by women of the mature period for physical and health activity. The article reveals that the everyday use of physical exercises significantly increases the efficient process of physical and mental recovery by women of reproductive age. It also facilitates their sustainable development. **Conclusion.** Taking into account our studies and the analysis of scientific and methodological literature as well as advanced practical experience, we can affirm that the principal reason why physical efficiency reduces and provokes the bad health state of women of the first mature age is the insufficient motivation for physical and health training in free time.

Key words: women of the first mature age, physical and health training, moving activity, motives and interests.

Вступ. Збереження здоров'я та повноцінного життя громадян є однією з найважливіших цілей світової спільноти, що відображено у засадах Європейської політики «Здоров'я-2020: основи Європейської політики на підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя» [10].

Однією з найактуальніших проблем сучасності є збереження та зміцнення здоров'я жінок репродуктивного віку. Сьогодні жінки залучені у всі сфери діяльності суспільства, виконують найголовнішу біологічну функцію-материнства, турбуються й виховують дітей, визначаючи сучасне і майбутнє благополуччя нації [1, 17].

У сучасних умовах життя, більшість професій має інтелектуальний характер, що призводить до значного обмеження рухової активності. Раціональна рухова активність розглядається як один із основних факторів здорового способу життя сучасної людини. Але значне обмеження рухової активності призводить до погіршення функціонування всіх систем організму, знижуються показники працездатності, психоемоційного стану жінок першого зрілого віку.

Як вказується в Національній стратегії з оздоровчої рухової активності [7, 11], достатній рівень оздоровчої рухової активності мають лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень – 6%, низький рівень 33% населення. Згідно з дописами ВООЗ 1,9 міл. смертей у світі пов'язані з гіподинамією, а надмірна вага та ожеріння спричиняють близько 2,6 міл. смертей щороку. Спосіб життя населення України у поєднанні зі станом розвитку сфери фізичної культури та спорту, спричинили серйозну демографічну кризу, що є великою проблемою загальнонаціонального значення [2, 4].

Отже, одним з основних засобів збереження та зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, зняття розумового стомлення й нервово-психологічного напруження, а також покращення зовнішнього вигляду і якості життя є фізкультурно-оздоровчі заняття.

Специфіка фізкультурно-оздоровчої діяльності жінок першого зрілого віку, полягає в тому, що усвідомлення інформації мотивованим спонуканням до виконання різних фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню, як особистих так і суспільних завдань.

Чітке усвідомлення жінками першого зрілого віку пріоритетних мотивів фізкультурно-оздоровчих занять являє собою комплексний фактор, що регулює їх систематичність та зміст [6, 14].

Науковці у своїх дослідженнях свідчать, що для підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять жінок репродуктивного віку є самовизначення провідних мотивів та їх урахування під час планування фізкультурно-оздоровчого процесу [16, 18], використання інноваційних підходів фізкультурно-оздоровчих занять [9].

У своїх дослідженнях науковці вказують, що в процесі фізкультурно-оздоровчих занять необхідно формувати у жінок першого зрілого віку свідоме ставлення до занять та розуміння своїх потреб.

Зазначена проблематика не втрачає актуальності, а навпаки посилюється на фоні зниження рівня здоров'я жінок репродуктивного віку.

Аналіз основних досліджень та публікацій. Багато вітчизняних та закордонних фахівців, вважають, що фізкультурно-оздоровчі заняття для жінок репродуктивного віку є одним із засобів збереження та зміцнення здоров'я, а також профілактики захворювань, підвищення професійної працездатності [3, 8, 13].

На думку І.М. Ляхової (2014), визначення найбільш значущих мотивів, що спонукають людину до занять фізичними вправами, має велике значення, оскільки дає змогу використовувати їх для активізації тренувального процесу, формування свідомого ставлення до занять, розуміння своїх потреб, актуалізувати найважливіші мотиви під впливом різних форм оздоровчих занять [14].

Кошуба В.А. (2016), Ляхова І.М. (2014), Митчик О.П. (2009) вважають, що мотиваційною складовою оздоровчих занять для жінок репродуктивного віку є: покращення здоров'я, активний відпочинок, спілкування з друзями, зниження зайвої ваги та ін. [12, 14, 15].

Аналіз методичної літератури показав, що залучення жінок першого зрілого віку до фізкультурно-оздоровчих занять, залежить від їх мотивації та інтересів [5, 20].

Мета дослідження полягає у визначенні мотивів до фізкультурно-оздоровчих занять жінок першого зрілого віку.

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Кожен віковий період характеризується певними змінами в організмі людини. Першому періоду зрілого віку притаманні найвищі значення фізичної працездатності та підготовленості, оптимальна адаптація до несприятливих факторів зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності. Проте, вже починаючи з 30 років відбувається зниження ряду показників фізичної працездатності. Причини покращення фізичних спроможностей обумовлені способом життя людини, змінюючи спосіб життя, людина сама може вплинути на своє здоров'я [16].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що залучення жінок репродуктивного віку до фізкультурно-оздоровчих занять залежить від мотивів та інтересів.

Для визначення основних мотивів та інтересів до фізкультурно-оздоровчої діяльності було проведено соціологічне дослідження, в якому взяли участь жінки першого зрілого віку м. Переяслав, які відвідують фітнес клуб.

Середній вік учасниць експерименту 27 років. Встановлено, що опитані жінки переважно мають вищу освіту – 64%, 24% – середню-спеціальну, 12% – середню.

Виявлено, що учасниць експерименту за соціальним станом було віднесено: 71% – службовці, 12% – робітниці, 17% – безробітні, займаються домашнім господарством.

Виходячи з вище сказаного, можна стверджувати, що переважна кількість жінок першого зрілого віку більшу частину дня проводять у закритих приміщеннях у статичному положенні (сидячи або стоячи), що це переконливо свідчить про дію значної кількості несприятливих чинників. Це призводить до систематичного накопичення втоми, яка негативно впливає на функціональний стан організму жінок. Як наслідок, зниження фізичної активності призводить до ще більш виражених і стійких порушень, які поступово стають незворотними і викликають найбільш поширені у наш час захворювання, так звані «хвороби цивілізації» – гіпертонічну хворобу, атеросклероз, ішемічну хворобу серця, захворювання суглобів ніг, порушення постави та інше.

Варто враховувати, що мотивація до фізичної активності – це особливий стан людини, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості. Підвищення мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичними вправами з використанням різноманітних раціональних форм занять робить активну рухову діяльність більш осмисленою та цілеспрямованою.

Формування зацікавленості до занять руховою активністю і ведення здорового способу життя в жінок репродуктивного віку вимагає певних зусиль.

Від способу життя залежить успіх формування життєвих установок, інтересів, потреб та цінностей. Саме вільний час зумовлює реалізацію потреб особистості в духовному та фізичному вдосконаленні. З одного боку, він є фактором, що формує потреби особистості, а з іншого – потреби, що реалізуються у діяльності та суттєво впливають на структуру дозвілля і які мають велике значення для організації всього життя людини [19].

Під час проведення анкетування було з'ясовано причини, що заважають жінкам першого періоду зрілого віку займатися у вільний час фізкультурно-оздоровчими вправами. Аналіз результатів анкетування свідчить, що жінки репродуктивного віку вважають що такими факторами є:

- брак часу – робота, домашні справи не залишають часу на заняття фізичними вправами, що становить (26%), родинні обставини (25%) – почуття провини перед родиною за те, що мало приділяють уваги;
- нерозуміння цінностей фізичних вправ для збереження і зміцнення здоров'я (19%), – це обмежені уявлення про значення оздоровчих занять для відновлення здоров'я, працездатності, поліпшення психологічного стану, а також гармонійного всебічного розвитку;
- відсутність знань про можливості використання засобів фізичної культури для зміцнення здоров'я та покращення фізичного стану організму (9%);
- невпевненість в своїх силах (13%);
- не бачать користі від занять (8%).

Результати відповідей учасниць експерименту дають підстави стверджувати, що фактори які впливають на формування мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять, стають поштовхом до зміни способу життя, інтересів, мотивів та здібностей, розвитку у кожної особистості здатності до створення суспільних та особистих цінностей.

Аналізуючи структуру вільного часу жінки першого періоду зрілого віку, встановили наступне:

- жінки у вільний час здебільшого надають перевагу перегляду телевізійних програм (27%);
- займаються домашнім господарством (26,7%);
- спілкуються з подругами (11,5%);
- користуються мережами інтернету (18,7%);
- читають літературу (9,7%);
- займаються фізичними вправами (9,5%) та ін.

Результати анкетування вказують, що у жінок репродуктивного віку в режимі вільного часу переважає пасивний різновид рухової активності, надають перевагу побутовій руховій активності, яка займає більшу частину доби, а на спеціально організовану рухову активність приділяється недостатньо уваги.

Поряд з цим, значна кількість жінок розуміє цінність фізичних вправ для збереження і зміцнення здоров'я. За результатами нашого дослідження встановлено, що ранкову гімнастику виконують 17,7% жінок; самостійно займаються фізичними вправами 23,3%; відвідують заняття в фізкультурно-оздоровчих групах 35,7%; але частина жінок 21,7% – не бачать необхідності у заняттях фізичними вправами.

У ході дослідження стану здоров'я жінок першого періоду зрілого віку було виявлено, що досить велика кількість вважає його добрим 37,5%, а от 43,4% – переконані, що стан їх здоров'я задовільний і лише 19,7% жінок вважають, що стан їхнього здоров'я незадовільний.

Отже, жінки які займаються фізичними вправами в режимі дня та відвідують фізкультурно-оздоровчі заняття, мають вищий рівень стану фізичного здоров'я, оскільки систематично турбуються про нього. Також варто зазначити, що у даному віці люди схильні переоцінювати свої погляди щодо занять фізичними вправами, а також стосовно турботи про своє здоров'я та можуть почати вести здоровий спосіб життя, що автоматично сприятиме зміцненню здоров'я.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати власних досліджень, аналіз науково-методичної літератури та передового практичного досвіду, дає підставу стверджувати, що основними причинами зниження фізичної працездатності, стану здоров'я жінок першого зрілого віку є недостатня їх мотивація до фізкультурно-оздоровчих занять у свій вільний час більшості жінок. Обмежені уявлення про значення фізкультурно-оздоровчих занять для зміцнення та відновлення здоров'я, працездатності, поліпшення психоемоційного стану організму та в цілому, гармонійного розвитку особистості.

Література

1. Андреева О.В. Аналіз мотиваційних теорій в галузі оздоровчої фізичної культури і рекреації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2024. №2. С. 81-84.
2. Андреева О.В. Теоретико-методичні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: автореф. дис. ... ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. К.: НУФВСУ, 2014. 44 с.
3. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення. К.: Поліграфсервіс, 2014. 280 с.
4. Андреева О.В. Передумови розробки концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ. 2015. №1 С. 11-15.
5. Астахов В., Мельник О., Бондаренко Т., Тумилович А. Мотивація у жінок пожилого віку до занять оздоровително-дыхательной гимнастикой. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. №1. С. 47-50.
6. Баламутова Н.М. Мотивационные приоритеты к оздоровительной тренировке по плаванию для женщин, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах. *Наука і освіта*. 2014. №4 С. 7-10
7. Бугаєвський К.А. Изучение ряда антропометрических значений, морфологических показателей и мотивации у молодых женщин, занимающихся оздоровительным фитнесом. *Молодий вчений*. 2017. №6. С. 55-59.
8. Гакман А.В. Фітнес-клуб як форма активізації життєвої позиції літньої людини. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №3. С. 25-29.
9. Гончарова Н., Усиченко В., Денисова Л. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. Волин. Нац. ун-ту. 2012. С. 163- 167.
10. Имас Е.В., Дудчак М.В., Трачук С.В. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: Сб. материалов ВОЗ. К: НУФВСУ, изд-во «Олимп. литер.» 2013. 528с.
11. Кашуба В.А., Футорний С. К вопросу коррекции компонентов физического состояния лиц зрелого возраста в процессе занятий профилактико-оздоровительной направленности. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Фізичне виховання і спорт. Луцьк. Східноєвропейський нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2015. Вип. 19. С. 9-17.
12. Кашуба В.А., Гончарова Н., Дудко М., Мартинюк О. До питання підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять різних груп населення. *Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки*. 2016. Вип. 24. С. 9-14.
13. Кашуба В.А., Усиченко В.В., Библик Р.В. Характеристика структуры мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста. *Вісник Запоріж. нац. ун.-ту*. 2016. №1 С. 28-34.
14. Ляхова І.М. Мотиви як усвідомлені спонукання до занять фітнесом жінок віком 18-35 років. Педагогіка формування творчої особистості у вищій та загальноосвітній школі. 2014. Вип. 36. С. 280-285.
15. Митчик О.П. Особливості мотивації до занять фізичними вправами в жінок, які тренуються в оздоровчих клубах. *Фіз. виховання, спорт і здоров'я у сучасному суспільстві*. 2009. №1. С. 55-58.
16. Пангелова Н.Є., Круцевич Т.Ю., Данилко В.М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник. Переяслав-Хмельницький. 2017. 454 с.

17. Сологубова С.В. Вплив індивідуальних програм на фізичний стан жінок першого зрілого віку. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні. Досвід, проблеми, перспективи. Житомир. 2015. С. 100-104.
18. Степанова І.В., Організація фізкультурно-оздоровчої роботи для профілактики професійних ризиків розвитку захворюваності працівників підприємств. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. Переяслава-Хмельницький. 2017. Випуск 6 (26) ч.1. С. 132-137.
19. Степанова І.В., Федоренко О.Є. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності, різних груп населення. Навчальний посібник. Дніпро. Інновація, 2016. 188 с.
20. Томіна Ю.У. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку, які займаються пілатесом. *Молода спортивна наука України*. 2016. Т4. С. 153-157.

References

1. Andreieva O.V. Analysis of motivational theories in the field of health related physical culture and recreation. Theory and methods of physical education and sport. 2024. №2. P. 81-84.
2. Andreieva O.V. Theoretical and methodological fundamentals of recreational activities of different population groups: author's ref. dis. ... Doctor of Sciences in phys. ed. and sports: 24.00.02. K., 2014. 44 p.
3. Andreieva O.V. Physical recreation of different population groups. K.: Polihrafservis, 2014. 280 p.
4. Andrieieva O.V. The prerequisite of elaborating a concept of recreational and health-related activity of population groups. Theory and methods of physical education and sport. Kyiv. 2015. №1. P. 11-15.
5. Astakhov V., Melnik O., Bondarenko T., Tumilovich A. Motivation of elderly women for health-related breathing exercises. Sports Bulletin of Prydniprovia. 2013. №1. P. 47-50.
6. Balamutova N.M. Motivational priorities to health-related swimming by women training in physical and health-related groups. Science and education. 2014. №4. P. 7-10
7. Buhaiievskiy K.A. Study of a number of anthropometric meanings, morphological indicators and motivation of young women going in health-related fitness. Young scientist. 2017. №6. P. 55-59.
8. Hakman A.V. Fitness club as a form of strengthening an elderly person's life position. Sports Bulletin of Prydniprovia. 2017. №3. P. 25-29.
9. Honcharova N., Usychenko V., Denysova L. The use of modern information technology in the health-related fitness. Physical education, sports and health culture in modern society: collection of scientific papers. Volyn National University. 2012. P. 163- 167.
10. Imas E.V., Dudchak M.V., Trachuk S.V. Strategies and recommendations for a healthy lifestyle and moving activities: collection of scientific papers. K: NUFVSU, «Olympic literature» 2013. 528 p.
11. Kaluba V.A., Futornij S. About the issue on correcting components of older adults' physical state during exercises of a preventive and health-related direction. Lesya Ukrainka Eastern European National University Scientific Bulletin. Journal of physical education and sport. Lutsk. 2015. Issue 19. P. 9-17.
12. Kashuba V.A., Honcharova N., Dudko M., Martyniuk O. About the issue on increasing the efficiency of physical and health-related exercises of different population groups. Lesya Ukrainka Eastern European National University Scientific Bulletin. 2016. Issue 24. P. 9-14.
13. Kashuba V.A., Usychenko V.V., Bibik R.V. Characteristics of motivation structure to physical and health-related activity of women of the first mature age. Bulletin of Zaporizhzhia National University. 2016. №1. P. 28-34.
14. Liakhova I.M. Motives as conscious motivation for fitness by women aged 18-35 years old. Pedagogy of the formation a creative person in higher and secondary schools. 2014. Issue. 36. P. 280-285.
15. Mytchuk O.P. Motivation features to physical exercises by women training in health-related clubs. Physical education, sports and health in modern society. 2009. №1. P. 55-58.
16. Panhelova N.Ie., Krutsevych T.Iu., Danylo V.M. Theoretical and methodical basis of health-related physical training. Pereiaslav-Khmelnitskyi. 2017. 454 p.
17. Solohubova S.V. Impact of individual programs on a physical state of women of the first mature age. Physical education and sport in the context of state program of the development of physical education in Ukraine. Experience, issues, prospects. Zhytomyr. 2015. P. 100-104.
18. Stepanova I.V. Organisation of physical and health-related activities to prevent professional risks of disease development by enterprise workers. Topical scientific studies in a modern world. Pereiaslv-Khmelnitskyi. 2017. Issue 6 (26), Ch.1. P. 132-137.
19. Stepanova I.V., Fedorenko O.Ie. Organisational and methodological fundamentals of recreational and health-related moving activities of different population groups: textbook. Dnipro. Innovation, 2016. 188 p.
20. Tomina Yu.U. Physical state features of women of the first period of mature age practicing pilates. Young sport science of Ukraine. 2016. Т4. P. 153-157.

КРАСОВ Олександр

викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спорту,
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі,
Переяслав, Україна
e-mail: krasov810@ukr.net

КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація

Актуальність теми дослідження. Сучасне суспільство вимагає виховання самостійних, ініціативних, відповідальних громадян, здатних ефективно взаємодіяти у виконанні соціальних, виробничих і економічних завдань. Виконання цих завдань потребує розвитку особистісних якостей і творчих здібностей людини, умінь самостійно здобувати нові знання та розв'язувати проблеми, орієнтуватися в житті суспільства. Саме ці пріоритети лежать в основі реформування сучасної загальноосвітньої школи, головне завдання якої – підготувати компетентну особистість, здатну знаходити правильні рішення у конкретних навчальних, життєвих, а в майбутньому і професійних ситуаціях. Тому актуальним завданням сучасної школи є реалізація компетентісного підходу в навчанні, який передбачає спрямованість освітнього процесу на формування і розвиток ключових компетенцій особистості.

Мета дослідження: розкрити сутність компетентісного підходу в процесі фізичного виховання молодших школярів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури та офіційних документів.

Результати: компетентісний підхід до навчання учнів на уроках фізичної культури доцільно розглядати як систематичну роботу педагога, спрямовану на розвиток у здобувачів освіти предметних, загальногалузевих і ключових компетентностей, які у своїй єдності дозволяють учням ефективно вирішувати проблеми у галузі збереження, підтримання та відновлення здоров'я людини.

Висновки. Формування гармонійно розвиненої особистості дитини вимагає оптимізації освітніх програм, які спрямовані на підвищення рівня рухової активності дитини, соматичного і психічного здоров'я, фізичної підготовленості. Необхідною умовою реалізації такого підходу є врахування усіх зазначених компетентностей, які можуть застосовуватися у різних контекстах і комбінаціях у процесі фізичного виховання молодших школярів.

Ключові слова: компетентність, учні, фізична культура, початкова освіта.

Abstract

Relevance of the research topic. Modern society requires the education of independent, proactive, responsible citizens who are able to interact effectively in the performance of social, industrial and economic tasks. The implementation of these tasks requires the development of personal qualities and creative abilities of man, the ability to independently acquire new knowledge and solve problems, to navigate in society. It is these priorities that underlie the reform of the modern secondary school, the main task of which is to prepare a competent person who is able to find the right solutions in specific educational, life and, in the future, professional situations. Therefore, the urgent task of the modern school is the implementation of a competency-based approach to learning, which involves the focus of the educational process on the formation and development of key competencies of the individual.

The aim of the study: to reveal the essence of the competence approach in the process of physical education of junior schoolchildren.

Research methods: theoretical analysis, generalization and systematization of data of scientific and methodological literature and official documents.

Results: competence approach to teaching students in physical education lessons should be considered as a systematic work of the teacher aimed at developing students' subject, general and key competencies, which in their unity allow students to effectively solve problems in preserving, maintaining and restoring human health.

Conclusions. The formation of a harmoniously developed child's personality requires the optimization of educational programs aimed at improving the level of motor activity of the child, physical and mental health, physical fitness. A necessary condition for the implementation of such an approach is to take into account all these competencies that can be used in different contexts and combinations in the process of physical education of primary school children.

Keywords: competence, students, physical education, primary education.

Вступ. Однією з передумов входження України до єдиного Європейського освітнього простору є впровадження європейських норм в освіті і науці. Необхідність удосконалення української системи освіти, підвищення рівня її якості є важливим завданням.

21 лютого 2018 року постановою Кабінету Міністрів України (№87) був затверджений новий Державний стандарт початкової освіти, який визначив вимоги до обов'язкових результатів навчання та компетентностей здобувачів освіти, загальний обсяг їх навчального навантаження у базовому навчальному плані початкової освіти та форму державної атестації [4]. У цьому документі терміни вживаються у такому значенні:

1. здобувач освіти – здобувач освіти на першому рівні повної загальної середньої освіти;
2. початкова школа – перший рівень повної загальної середньої освіти, який відповідає першому рівню Національної рамки кваліфікацій.

Як зазначають Моїсєєв С.О. та ін. (2019), у теперішній час українські фахівці компетентнісний підхід в освіті, як правило, ототожнюють з таким:

- переходом від накопичування нормативно визначених знань, умінь і навичок до формування і розвитку в учнів здатності практично діяти, застосовувати індивідуальні техніки і досвід успішних дій у ситуаціях професійної діяльності та соціальної практики [5];
- спрямованістю освітнього процесу на формування в учнів ієрархічно підпорядкованої системи *ключових* (супер, основних, базових, надпредметних, транспредметних), *загально предметних* (загальногалузевих, міжпредметних) [5].

Досліджуючи основні складові компетентісно – орієнтованого підходу до навчання здобувачів загальної середньої освіти, визначимо, що у рекомендаціях 2006/962/ЄС Європейського парламенту та Ради Європейського Союзу «Про основні компетенції для навчання протягом усього життя» [7], зазначено, що основні компетенції (у нашому випадку – ключові компетенції) – це ті, які необхідні всім громадянам для особистої реалізації та розвитку, активного громадянського життя, соціальної єдності та можливості працевлаштування. Державний стандарт базової та повної загальної середньої освіти України міжпредметну компетентність трактує як здатність учня застосовувати щодо міжпредметного кола проблем знання, уміння, навички, способи діяльності та ставлення, які належать до певного кола навчальних предметів і освітніх галузей, а предметну (галузеву) – як набутий учнями в процесі навчання досвід специфічної для певного предмету діяльності, пов'язаної із засвоєнням, розумінням і застосуванням нових знань [3].

Мета дослідження: розкрити сутність компетентісного підходу в процесі фізичного виховання молодших школярів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури та офіційних документів.

Результати дослідження та дискусія. Розглядаючи основні положення компетентісного підходу необхідно зупинитися на тлумаченні такої складної й багатоаспектної дефініції як «компетентність». Згідно із Законом України «Про освіту» від 5 вересня 2017р., компетентність – це динамічна комбінація знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей, що визначає здатність особи успішно соціалізуватися, проводити професійну та/або подальшу навчальну діяльність [11].

Отже, компетентісний підхід до навчання учнів на уроках фізичної культури доцільно розглядати як систематичну роботу педагога, спрямовану на розвиток у здобувачів освіти предметних, загальногалузевих (міжпредметних) і ключових компетентностей, які у своїй єдності дозволяють учням ефективно вирішувати проблеми у галузі збереження, підтримання та відновлення здоров'я людини.

Згідно з Державним стандартом початкової освіти (від 21 лютого 2018 р.) та Типовими освітніми програмами для закладів загальної середньої освіти I ступеня [8, 9] реалізація компетентісного підходу до навчання учнів-початківців на уроках фізичної культури в Новій українській школі повинна передбачати формування наскрізних умінь, предметних і ключових компетентностей через *наскрізні змістові лінії*, а саме:

- 1) Екологічна безпека і сталий розвиток.
- 2) Громадянська відповідальність.
- 3) Підприємливість та фінансова грамотність.
- 4) Здоров'я і безпека.

Метою початкової освіти є всебічний розвиток дитини, її талантів, здібностей, компетентностей та наскрізних умінь відповідно до вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей і потреб, формування особистісних цінностей; розвиток самостійності, творчості, допитливості, що забезпечують її готовність до життя в демократичному й інформаційному суспільстві, продовження навчання в основній школі [8, 9].

До ключових компетентностей належать:

- 1) вільне володіння державною мовою, що передбачає уміння усно і письмово висловлювати свої думки, почуття, чітко та аргументовано пояснювати факти, а також любов до читання, відчуття краси слова, усвідомлення ролі мови для ефективного спілкування та культурного самовираження, готовність вживати українську мову як рідну в різних життєвих ситуаціях;
- 2) здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами, що передбачає активне використання рідної мови в різних комунікативних ситуаціях, зокрема в побуті, освітньому процесі, культурному житті громади, можливість розуміти прості висловлювання іноземною мовою, спілкуватися нею у відповідних ситуаціях, оволодіння навичками міжкультурного спілкування;
- 3) математична компетентність, що передбачає виявлення простих математичних залежностей в навколишньому світі, моделювання процесів та ситуацій із застосуванням математичних відношень та вимірювань, усвідомлення ролі математичних знань та вмінь в особистому і суспільному житті людини;
- 4) компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій, що передбачають формування допитливості, прагнення шукати і пропонувати нові ідеї, самостійно чи в групі спостерігати та досліджувати, формулювати припущення і робити висновки на основі проведених дослідів, пізнавати себе і навколишній світ шляхом спостереження та дослідження;
- 5) інноваційність, що передбачає відкритість до нових ідей, ініціювання змін у близькому середовищі (клас, школа, громада тощо), формування знань, умінь, ставлень, що є основою компетентнісного підходу, забезпечують подальшу здатність успішно навчатися, провадити професійну діяльність, відчувати себе частиною спільноти і брати участь у справах громади;
- 6) екологічна компетентність, що передбачає усвідомлення основи екологічного природокористування, дотримання правил природоохоронної поведінки, ощадного використання природних ресурсів, розуміючи важливість збереження природи для сталого розвитку суспільства;
- 7) інформаційно-комунікаційна компетентність, що передбачає опанування основою цифрової грамотності для розвитку і спілкування, здатність безпечного та етичного використання засобів інформаційно-комунікаційної компетентності у навчанні та інших життєвих ситуаціях;
- 8) навчання впродовж життя, що передбачає опанування уміннями і навичками, необхідними для подальшого навчання, організацію власного навчального середовища, отримання нової інформації з метою застосування її для оцінювання навчальних потреб, визначення власних навчальних цілей та способів їх досягнення, навчання працювати самостійно і в групі;
- 9) громадянські та соціальні компетентності, пов'язані з ідеями демократії, справедливості, рівності, прав людини, добробуту та здорового способу життя, усвідомленням рівних прав і можливостей, що передбачають співпрацю з іншими особами для досягнення спільної мети, активність в житті класу і школи, повагу до прав інших осіб, уміння діяти в конфліктних ситуаціях, пов'язаних з різними проявами дискримінації, цінувати культурне розмаїття різних народів та ідентифікацію себе як громадянина України, дбайливе ставлення до власного здоров'я і збереження здоров'я інших людей, дотримання здорового способу життя;
- 10) культурна компетентність, що передбачає залучення до різних видів мистецької творчості (образотворче, музичне та інші види мистецтв) шляхом розкриття і розвитку природних здібностей, творчого вираження особистості;
- 11) підприємливість та фінансова грамотність, що передбачають ініціативність, готовність брати відповідальність за власні рішення, вміння організовувати свою діяльність для досягнення цілей, усвідомлення етичних цінностей ефективної співпраці, готовність до втілення в життя ініційованих ідей, прийняття власних рішень.

Компетентнісний потенціал кожної освітньої галузі забезпечує формування всіх ключових компетентностей.

Наскрізні уміння, якими повинні оволодіти молодші школярі в результаті формування вищезазначених компетентностей: читання з розумінням; уміння висловлювати власну думку; критичне та системне мислення; творчість, ініціативність, здатність логічно обґрунтовувати

позицію; вміння конструктивно керувати емоціями; оцінювати ризики, приймати рішення, розв'язувати проблеми, співпрацювати.

Предметними компетентностями, якими повинен оволодіти учень-початківець на уроках фізичної культури у Новій українській школі визначені такі [8, 9]:

- 1) виконує життєво необхідні рухові дії;
- 2) моделює рухову діяльність;
- 3) виконує фізичні вправи під час ігор та змагань;
- 4) контролює свій фізичний стан;
- 5) аналізує та оцінює вплив фізичних навантажень;
- 6) добирає фізичні вправи для розвитку фізичних якостей;
- 7) виконує різні соціальні ролі;
- 8) дотримується безпечної поведінки;
- 9) дотримується етичних норм у руховій діяльності.

8 жовтня 2019 р. наказом №1273 Міністерства освіти і науки України були затверджені дві типові освітні програми для 3-4 класів закладів загальної середньої освіти (одна під керівництвом Савченко О.Я., інша – під керівництвом Шияна Р.Б.) [8,9].

Порівнюючи програми, необхідно відзначити наявність таких спільних рис: ґрунтуються на компетентнісному підході, визначено вимоги до осіб, які розпочинають навчання; передбачено формування закладами освіти власної освітньої програми на основі типової; визначено вимоги до конкретних очікуваних результатів навчання.

Але, між програмами є різниця, оскільки їх автори не знайшли компромісу у питаннях інтеграції галузі знань та очікуваних результатів навчання.

Особливостями типової освітньої програми під керівництвом Шияна Р.Б. є:

- очікувані результати співвіднесено з обов'язковими результатами за допомогою індексів;
- рекомендовано форми організації освітнього процесу (інтерактивні);
- містить опис процесу затвердження та опублікування освітньої програми закладу [9].

Особливостями типової освітньої програми під керівництвом Савченко О.Я. є:

- вказано принципи, за якими побудовано програму;
- є перелік ключових компетентностей та наскрізних умінь;
- містить інформацію щодо контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів (формувальне оцінювання, підсумкове оцінювання) [8].

Що стосується фізкультурної освітньої галузі, то у програмі Шияна Р.Б. присутні три змістові лінії – «Базова рухова активність», «Ігрова та змагальна діяльність (рухливі ігри та естафети)», «Турбота про стан здоров'я та безпеку». У програмі Савченко О.Я. представлені дві змістові лінії – «Рухова діяльність» та «Ігрова діяльність».

Оскільки фізкультурна освітня галузь більш докладно представлена у програмі, керівником якої є Р.Б. Шиян, розглянемо її основні складові [9].

Згідно з цією типовою освітньою програмою для 3-4 класів метою фізкультурної галузі для загальної середньої освіти є: формування в учнів стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом та життєво необхідних рухових умінь і навичок для збереження власного здоров'я, розширення функціональних можливостей організму.

Відповідно до окресленої мети, головними завданнями фізкультурної освітньої галузі у початковій школі є:

- розширення рухового досвіду, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму через цілеспрямований розвиток фізичних якостей і природних здібностей; збереження та зміцнення здоров'я школярів;
- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереженні та зміцненні здоров'я;
- формування основ здорового способу життя і створення умов для покращення фізичного і психоемоційного стану;
- формування практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- розвиток комунікативних умінь під час занять фізичною культурою;
- формування морально-вольових якостей та позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом;
- усвідомлення ролі занять спортом і Олімпійського руху для формування самоповаги, впевненості в собі, прагнення досягати успіху, дотримуючись принципів чесної гри;
- збільшення обсягу рухової активності, яка приносить радість дитині;
- формування творчих здібностей засобами фізичної культури.

Освітня програма фізкультурної освітньої галузі для 1-4 класів охоплює такі змістові лінії: «Базова рухова активність», «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)», «Турбота про стан здоров'я та безпеку».

Змістова лінія «Базова рухова активність» містить види діяльності, спрямовані на формування життєво необхідних рухових умінь і навичок. Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)» пов'язана з опануванням рухливих ігор та естафет, які б задовольняли потребу учнів у руховій активності та сприяли б формуванню комунікативних здібностей.

Змістова лінія «Турбота про стан здоров'я та безпеку» спрямована на формування свідомого ставлення до власного здоров'я та вмінь безпечної поведінки в процесі фізкультурної діяльності.

Предметом навчання у початковій школі в галузі фізичного виховання є рухова активність із загальноосвітньою спрямованістю. Задекларовані в Держстандарті підходи до змісту занять фізичною культурою орієнтують учителів не тільки на фізичну складову, а й на розвиток особистості, диференціацію навчального матеріалу. Розв'язання цих завдань допускає відхід від жорсткої регламентації занять, підвищує їхню емоційну насиченість, забезпечує максимальну різноманітність форм, методів та засобів фізичного виховання, широке використання інноваційних технологій фізичного виховання [8, 9].

З вищевикладеного помітно, що досягнення учнями початкової школи таких високих навчальних результатів потребує перегляду та осучаснення методик проведення уроків в Новій українській школі. Так на думку Моїсєєва С.О. зі співав. [5] ця ідея може бути реалізованою тільки через гармонійне поєднання здобутків класичної теорії і методики з інноваційними підходами до підвищення творчої активності та соціальної взаємодії учнів на уроках фізичної культури.

Аналізуючи авторські інноваційні системи фізичного виховання учнів початкової школи [1, 6], які у максимальній мірі враховують вимоги Нової української школи привертають увагу такі аспекти, які є спільними: спрямування уроків фізичної культури не тільки на фізичну підготовленість, а й на розвиток особистості, на індивідуальне сприймання навчального матеріалу; відмова від жорсткої регламентації занять, підвищення їх емоційної насиченості; максимальна різноманітність форм, методів і засобів фізичного виховання; широке використання інноваційних здоров'язбережувальних технологій.

Оптимізація стану фізичного здоров'я та фізичної підготовленості школярів є найголовнішими завданнями, які постають перед українським суспільством. Це потребує забезпечення раціональних режимів рухової активності, відповідних особливостям вікового розвитку учнів початкової, основної та старшої школи. З огляду на те, що саме в дитинстві закладається фундамент здоров'я людини, дотримання принципу вікової адекватності фізичних навантажень є надзвичайно важливим. Рухова активність є одним з основних чинників, які визначають рівень фізичного стану дітей. Реалізація необхідного рівня рухової активності дітей є основою нормального розвитку організму, стимулювання його адаптивних механізмів [10].

Оптимізацію фізкультурно-оздоровчої роботи можна визначити як процес, спрямований на якісні зміни компонентів її структури, внаслідок чого відбувається здатність контингенту досягати більш високих результатів. Проектування інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи дозволяє визначити ознаки реальних змін у діяльності закладів освіти, зміни, які визначають інноваційний процес, рівні інноваційного процесу, функції інноваційної програми [6].

Сучасні інноваційні та інтеграційні процеси у світі, як рушійні сили еволюційного розвитку закономірно обумовлюють виникнення кризових ситуацій в освіті, у тому числі в системі фізичного виховання школярів. У сучасній освітній ситуації в Україні відзначається погіршення здоров'я школярів, нерозвиненість у них потреб у заняттях фізичною культурою і спортом. На це, через низький соціально-економічний рівень, впливає й зниження мотивації до фізкультурно-спортивної активності у населення. Окрім цього, на жаль, в загальноосвітніх школах спостерігається відставання від зарубіжної практики фізичного виховання, недостатність матеріального і кадрового забезпечення [2].

Висновки: Метою фізичного виховання закладів загальної середньої освіти є виховання гармонійно розвиненої особистості учнів, формування у них необхідних рухових умінь і навичок, мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Формування гармонійно розвиненої особистості дитини вимагає оптимізації освітніх програм, які спрямовані на підвищення рівня рухової активності дитини, соматичного і психічного здоров'я, фізичної підготовленості. Отже, кожен ключову компетентність освітньої реформи «Нова українська школа» можна і необхідно впроваджувати в практику фізичного виховання школярів як в урочній так і позаурочній формах. Необхідною умовою реалізації такого підходу є врахування усіх зазначених компетентностей, які можуть застосовуватися у різних контекстах і комбінаціях у процесі фізичного виховання молодших школярів.

Перспективи подальших досліджень будуть полягати у визначенні специфіки реалізації основних компетентностей в процесі фізичного виховання учнів основної школи.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що не існує будь якого конфлікту інтересів.

Література

1. Аксьонова О.П., Кириченко Л.В. Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2018. Випуск 3(97). С. 25-32.
2. Бобровник С.І. Концепція сучасного фізичного виховання школярів. *Педагогічні науки*. 2014. №117. С. 15-20.
3. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти. *Постанова КМУ №538 від 07.08.2013*.
4. Державний стандарт початкової освіти. *Постанова Кабінету Міністрів України №87 від 21.02. 2018 р.*
5. Моїсєєв С.О., Гузар В.М., Шолар О.Г. Концептуальні засади розвитку предметних компетентностей учнів 1-4 класів на уроках фізичної культури в Новій українській школі. *Педагогічний альманах: збірник наукових праць/редкол. В.В. Кузьменко (голова) та ін.. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2019. Випуск 43. С. 45-56.*
6. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2009. 454 с.
7. Про основні компетенції для навчання протягом усього життя. *Рекомендація 2006/962/ЄС Європейського Парламенту та Ради (ЄС) «Про основні компетенції для навчання протягом усього життя»* від 18 грудня 2006 року.
8. *Типова освітня програма 3-4 клас, розроблена під керівництвом Савченко О.Я.* Наказ КМ № 1273 від 08.10.2019 р.
9. *Типова освітня програма 3-4 клас, розроблена під керівництвом Шияна Р. Б.* Наказ КМ № 1273 від 08.10.2019 р.
10. Швай О. Д. Педагогічні аспекти управління руховою активністю молодших школярів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Луцьк, 2000. 20 с.
11. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. № 2145- VIII. *Голос України*. 2017. 27 верес. (№ 178-179). С. 10-22.

References

1. Aksjonova O.P., Kyrychenko L.V. (2018). Shkola kompetentnostej na urokakh z fizychnoji kuljтуры v pochatkovykh klasakh. [School of competencies in physical education lessons in primary school] *Naukovyj chasopys NPU imeni M.P. Draghomanova*. [in Ukrainian].
2. Bobrovnyk S.I.(2014) Konceptija suchasnogho fizychnogho vykhovannja shkoljariv. [The concept of modern physical education of schoolchildren]. *Pedagoghichni nauky*. [in Ukrainian].
3. Derzhavnyj standart bazovoji i povnoji zaghaljnoji serednjoji osvity. Postanova KМУ #538 vid 07.08.2013.
4. Derzhavnyj standart pochatkovoji osvity. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrajinjy #87 vid 21.02. 2018 r
5. Mojisejev S.O., Ghuzar V.M., Sholar O.Gh. (2019). Konceptualjni zasady rozvytku predmetnykh kompetentnostej uchniv 1-4 klasiv na urokakh fizychnoji kuljтуры v Novij ukrainiskij shkoli. [Conceptual bases of development of subject competences of pupils of 1-4 classes at lessons of physical culture in New Ukrainian school]. *Pedagoghichnnyj aljmanakh: zbirnyk naukovykh pracj*. [in Ukrainian].
6. Moskalenko N.V. (2009). Teoretyko-metodychni zasady innovacijnykh tekhnologhij v systemi fizychnogho vykhovannja molodshykh shkoljariv. [Theoretical and methodological principles of innovative technologies in the system of physical education of junior schoolchildren]. (Doctor's thesis). Dnipropetrovsjk [in Ukrainian].
7. Pro osnovni kompetenciji dlja navchannja protjaghom usjogho zhyttja. Rekomendacija 2006/962/JeS Jevropejskogho Parlamentu ta Rady (JeS) «Pro osnovni kompetenciji dlja navchannja protjaghom usjogho zhyttja» vid 18 ghrudnja 2006 roku.
8. *Typova osvithnja proghramma 3-4 klas, rozroblena pid kerivnyctvom Savchenko O.Ja.* Nakaz KM #1273 vid 08.10.2019 r.
9. *Typova osvithnja proghramma 3-4 klas, rozroblena pid kerivnyctvom Shyjana R. B.* Nakaz KM #1273 vid 08.10.2019 r.
10. Shvaj O. D. (2000). Pedagoghichni aspekty upravlinnja rukhovoju aktyvnistju molodshykh shkoljariv.[Pedagogical aspects of motor activity management of junior schoolchildren]. (Candidate's thesis) Lucjk [in Ukrainian].
11. Pro osvitu : Zakon Ukrajinjy vid 05.09.2017 r. # 2145-VIII. Gholos Ukrajinjy. 2017. 27 veres. (#178-179). С. 10-22. [in Ukrainian]

УДК 796.035-053.4

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(1\)-53-60](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(1)-53-60)

ORCID 0000-0001-9133-0889

ORCID 0000-0003-3771-5117

ПАНГЕЛОВА Наталія

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Університет Григорія Сковороди в Переяславі
e-mail: kafedra.tmfvis@ukr.net

РУБАН Владислав

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Університет Григорія Сковороди в Переяславі,
e-mail: ruban.vlad1991@ukr.net

ДІАС Денис

аспірант II року навчання, спеціальність 017 – «Фізична культура і спорт», Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
e-mail: diazdenisleo1997@gmail.com

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація

Вступ. Аналіз проблеми оптимізації системи фізичного виховання у закладах дошкільної освіти свідчить, що одним з шляхів розв'язання цієї проблеми є впровадження у практику фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільнятами нових прогресивних педагогічних технологій. Значну зацікавленість у цьому напрямі викликають питання застосування фізкультурно-оздоровчого потенціалу засобів аквафітнесу, змістом якого є система фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища. Однак, у доступній нам літературі виразно бракує даних щодо змісту, організації та методики проведення занять аквафітнесом з дітьми дошкільного віку.

Мета дослідження – визначити особливості організації та методики проведення занять аквафітнесом з дітьми дошкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури щодо застосування аквааеробіки у процесі фізичного виховання дошкільнят.

Результати. Заняття аквафітнесом здійснюють інтегративний вплив на розвиток фізичних та психоемоційних складових особистості дитини. Головними пріоритетами занять є здоров'язбереження, а також формування основних навичок плавальних рухів і вміння їх застосовувати під час виконання більш складних за координацією вправ у водному середовищі. Оновленим змістом занять є: виконання вправ у воді в парах, за допомогою партнера; повільне плавання, виконання рухів, тримаючись за нерухому опору; акробатичні і хореографічні рухи у воді; ігри у воді; імітаційні рухи. Основою побудови занять з аквафітнесу є загальні теоретичні положення, які містять сутність і фундаментальні закономірності навчання, виховання і всебічного розвитку особистості в процесі занять фізичними вправами.

Висновки: проведений теоретичний аналіз з проблеми дослідження дозволив визначити організаційно-методичні особливості занять аквафітнесом з дітьми дошкільного віку

Ключові слова: аквафітнес, дошкільнята, організаційно-методичні засади.

Annotation

Introduction. Analysis of the problem of optimizing the system of physical education in preschool education shows that one of the ways to solve this problem is the introduction of new progressive pedagogical technologies in the practice of physical culture and health work with preschoolers. Significant interest in this area is the use of physical culture and health potential of aqua fitness, the content of which is a system of selective physical exercises in the aquatic environment. However, the literature available to us clearly lacks data on the content, organization and methods of aqua fitness classes with preschool children.

The aim of the study – to determine the features of the organization and methods of aqua fitness classes with preschool children.

Research methods: theoretical analysis, synthesis and generalization of data from scientific and methodological literature on the use of aqua aerobics in the process of physical education of preschool children.

Results. Aquafitness classes have an integrative effect on the development of physical and psycho-emotional components of the child's personality. The main priorities of the classes are health, as well as the formation of basic skills of swimming movements and the ability to apply them when performing more complex coordinated exercises in the aquatic environment. The updated content of classes is: performing exercises in water in pairs, with the help of a partner; slow swimming, performing

movements, holding a stationary resistance; acrobatic and choreographic movements in the water; water games; simulation movements. The basis for the construction of aqua fitness classes are general theoretical provisions that contain the essence and fundamental laws of education, upbringing and comprehensive development of the individual in the process of exercise.

Conclusions: conducted theoretical analysis of the research problem allowed to determine the organizational and methodological features of aqua fitness classes with preschool children.

Key words: aqua fitness, preschoolers, organizational and methodological principles.

Вступ. У сучасних умовах нестабільної політичної ситуації, загострення соціальних проблем, пандемії захворювання COVID – 19, вкрай важливого значення набуває своєчасний фізичний розвиток дітей, підвищення рівня адаптаційних можливостей їх організму. Одним з шляхів розв'язання цієї проблеми є впровадження у практику фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільнятами нових прогресивних педагогічних технологій (Н. Є. Пангелова, 2014; Т. Ю. Круцевич, 2018).

Відомо, що регулярна, спеціально організована рухова активність є основним фактором, що сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню морфо функціонального статусу і фізичної підготовленості дітей дошкільного віку, що підкреслюється в основних державних документах: Закон України «Про фізичну культуру і спорту» (2009), Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004), Базовий компонент дошкільної освіти в Україні (2012) та ін.

Однак, у теперішній час спостерігається недостатня ефективність системи фізичного виховання в освітніх закладах України взагалі і, зокрема, у закладах дошкільної освіти.

Особливої гостроти набуває необхідність осучаснення та оптимізації дошкільного фізичного виховання у зв'язку з тим, що результати досліджень останніх років свідчать про стійку тенденцію зниження показників фізичного стану дітей дошкільного віку (В. О. Кашуба, 2012, 2016; Н. В. Москаленко, 2009, 2018; Т. Ю. Круцевич 2018, 2020; Н. Є. Пангелова, 2014-2021).

Пошуку підвищення ефективності фізичного виховання дітей дошкільного віку присвячена значна кількість досліджень. Так, Н.Є. Пангеловою (2014) обґрунтовано й розроблено теоретико-методологічні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини в процесі фізичного виховання; В.М. Пасічник (2014) запропонувала програму фізкультурно-оздоровчих занять із використанням інтегрально-розвивальних м'ячів для вдосконалення розумових і фізичних здібностей дітей 5-6 років; Н.С. Маляр (2014) експериментально обґрунтувала основи превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку; А.Ю. Старченко (2015) розробила інноваційну технологію оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі переважного застосування засобів дитячого фітнесу; А.В. Полякова (2015) довела ефективність застосування інноваційних засобів фізичного виховання, спрямованих на оптимізацію рухового режиму дітей у закладах дошкільної освіти різного типу.

Виклики сьогодення зумовили необхідність впровадження у процес фізичного виховання дошкільнят і молодших школярів сучасних видів рухової активності і новітніх оздоровчих підходів. Зокрема, Л.С. Михно (2017) запропонувала застосування засобів йога-аеробіки в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку; Я. А. Смаль (2017) обґрунтувала і розробила педагогічні умови оптимізації рухового режиму старших дошкільнят з використанням засобів народної фізичної культури; Н.Б. Петренко (2018) визначила позитивний вплив елементів танцювальних вправ на психофізичний стан дітей 4-6 років; Р.О. Сухомлинов (2021) визначив підходи до вдосконалення організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку в умовах футбольних клубів.

Значну зацікавленість у цьому напрямі викликають питання застосування фізкультурно-оздоровчого потенціалу аквафітнесу, змістом якого є система фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища. Проблема програмування занять аквафітнесом з дітьми молодшого шкільного віку була предметом дисертаційного дослідження А. А. Жук (2011). Слід визначити дослідження Л. І. Назаркевич (2018), яка розробила структуру і зміст фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку на основі застосування ігрового методу.

Огляд наукових джерел з проблеми використання засобів аквафітнесу з метою оптимізації фізичного стану дітей старшого дошкільного віку свідчить про відсутність ґрунтовних досліджень у цьому напрямі.

У доступній нам літературі виразно бракує даних щодо змісту та методики організації та проведення занять аквафітнесом з дітьми дошкільного віку, що і визначає актуальність нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконане згідно тематичного плану науково-дослідної роботи ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» на 2020-2024рр. за темою «Інтеграція

фізичного, інтелектуального й духовного розвитку дітей, підлітків і молоді України в процесі фізкультурно-оздоровчої й спортивної діяльності» (№ державної реєстрації 0118U003847).

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що визначення організаційно-методичних засад занять аквафітнесом з дітьми дозволить оптимізувати процес фізичного виховання у закладах дошкільної освіти.

Мета дослідження – визначити особливості організації та методики проведення занять аквафітнесом з дітьми дошкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури щодо застосування аквааеробіки у процесі фізичного виховання дошкільнят.

Результати та дискусія. Концепція аквааеробіки вперше була представлена у манускриптах Стародавнього Китаю. У ті часи, під час навчання східним єдиноборствам, китайські ченці пропонували своїм учням вдосконалювати технічні прийоми у водному середовищі. У 20-30 роки ХХ ст. було розповсюджене так зване «групове» плавання, а також фігурне марширування у воді у супроводі духового оркестру. Часто вправи у воді (біг, стрибки, метання та ін.) застосовували спортсмени як один з найефективніших засобів підготовки до змагань. [1]

Але, широке розповсюдження аквааеробіки, як засобу оздоровлення розпочалося у 70-80 роках ХХ ст., коли К. Купером (1989) були розроблені теоретичні основи аеробіки.

Термін «аеробіка» має подвійне тлумачення. У широкому сенсі, аеробіка – це система вправ, які спрямовані на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності. У якості засобів впливу застосовуються – ходьба, біг, плавання, заняття на кардіотренажерах та ін. [10].

Враховуючи, що рівень аеробних можливостей характеризується, в основному, діяльністю серцево-судинної та дихальної систем організму, які у свою чергу, у значному ступені визначають стан фізичного здоров'я людини, використання терміну «аеробіка» відповідає цільовій спрямованості оздоровчої фізичної культури [27, 29]

У більш вузькому уявленні аеробіка є одним з напрямів фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм, побудованих на основі різноманітних вправ (степ-аеробіка, слайд-аеробіка, аквааеробіка та ін.).

Термін «аквааеробака» походить від двох слів «аква» – вода і «аеробіка» – комплекс фізичних вправ з елементами хореографії, які виконуються у музичному супроводі.

Дослідники [5, 11, 12], характеризуючи аквааеробіку надають їй таке визначення – це широкий спектр фізичних вправ, які виконуються у воді (від активних розваг до спортивних тренувань). Похідними від слова «аквааеробіка» є такі терміни – «аквафітнес», «гідроаеробіка», «акватренінг». Відмінною рисою аквафітнесу є виконання вправ у горизонтальному і вертикальному положенні тіла у «глибокій» і «мілкій» воді.

На відміну від інших видів фізичних вправ аквааеробіка забезпечує більш ефективний оздоровчий ефект.

Особливість аквааеробіки полягає в тому, що вода має такі властивості як опір, виштовхування і гідростатичність. Вода забезпечує тілу плавучість та підтримку, оскільки її щільність більша за щільність повітря.

Виштовхування – це фізичне явище, суть якого полягає у зменшенні гравітаційного тяжіння будь-якого тіла до поверхні землі, що природньо зменшує вагу тіла і дозволяє зняти велике навантаження з опорно-рухового апарату, особливо з хребта. Ця особливість знижує ризик травмування, тому що у воді важко зробити різкий рух або перенапружити м'язи. З іншого боку – подолання сили виштовхування сприяє розвитку м'язової системи [4, 11, 23].

В процесі занять у басейні вода чинить опір, який у 12 разів більший за опір повітря. Це означає, що вправи, які легко виконуються на суші, у воді потребуватимуть більшого напруження. Саме ця обставина обумовлює позитивний вплив занять аквааеробікою на розвиток координаційних здібностей і витривалості.

Гідростатичний тиск води позитивно впливає на циркуляцію крові в організмі. Кровоносний тиск у м'язах, що працюють, не підвищується, але збільшується об'єм крові, що йде до внутрішніх органів (наприклад, нирок), що сприяє більш активному їх функціонуванню. Що стосується серцево-судинної системи, то вода впливає на неї, стимулюючи повернення венозної крові у серце, що, у свою чергу попереджує застій крові у нижніх кінцівках, утворення тромбів, тобто є профілактикою варикозного розширення вен. Також гідростатичний тиск води має масажний ефект. Таким чином, аквааеробіка є безпечним видом рухової активності, яка володіє великим оздоровчим потенціалом [12, 16, 22].

Особливе значення заняття аквааеробікою мають для розвитку дитини дошкільного віку. Вони здійснюють інтегративний вплив на розвиток фізичних, психічних, емоційних складових особистості дитини. Комплексне застосування елементів аквааеробіки, гідропластики у воді під час навчання плавання дітей сприяє не тільки засвоєнню основних навичок плавання, але й допомагає навчитися застосовувати їх під час освоєння більш складних координаційних рухів у воді [23, 28].

Педагогічна доцільність занять аквааеробікою полягає в тому, що дитина повинна подолати відчуття страху і невпевненості під час занять у водному середовищі.

Головними напрямками занять є: здоров'язбереження; формування основних навичок плавальних рухів і вміння їх застосовувати під час виконання більш складних координаційних вправ.

У процесі занять необхідно особливу увагу приділяти вирішенню освітніх завдань, стосовно аквааеробіки, а саме: засвоєнню загальноорозвивальних вправ для різних м'язових груп у водному середовищі; елементів танцю і музично-ритмічних рухів, що виконуються у певному ритмі, темпі і супроводжуються різною за характером музикою. Весь цей комплекс формує у дітей координацію рухів, сприяє швидкому і раціональному оволодінню руховими навичками, а також сприяє розвитку інтересу дітей до занять у воді.

Метою занять є оволодіння дітьми плавальними рухами, гартування організму, сприяння своєчасному фізичному розвитку, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей в процесі освоєння різних видів вправ у воді.

Реалізація мети досягається в процесі вирішення наступних *завдань*:

- формувати правильну поставу;
- вдосконалювати координацію рухів і рівновагу у воді;
- сприяти зміцненню м'язового апарату дитини;
- навчити впевнено триматися на воді;
- сприяти розвитку рухливості суглобів;
- зміцнювати серцево-судинну і дихальні системи;
- формувати нові рухові вміння і навички за допомогою елементів гідроаеробіки і гідропластики;
- формувати навички особистої гігієни і самообслуговування;
- сприяти розвитку фізичних здібностей (спритності, витривалості, гнучкості);
- ознайомити з правилами поведінки на воді;
- сприяти гартуванню організму дитини;
- сприяти розумовому, моральному та естетичному вихованню;
- сприяти соціалізації дитини, розвитку її комунікативних навичок.

З метою успішного засвоєння дошкільнятами вправ і рухів у воді доцільно застосовувати такі методичні прийоми : виконання вправ у парах за допомогою партнера; варіативність в процесі навчання рухів, їх виконання у змагальній та ігровій формі; полегшення (ускладнення) умов виконання рухів; повільне плавання; виконання рухів, тримаючись за нерухому опору; образне порівняння, імітаційні рухи та ін.

Основою побудови занять з аквааеробіки є загальні теоретичні положення (принципи), які містять сутність і фундаментальні закономірності навчання, виховання і всебічного розвитку особистості в процесі занять фізичними вправами, а саме [19]:

- *історизму* (опосередкованості дії загальних закономірностей розвитку особистості в ранньому онтогенезі впливом конкретних історичних умов життя суспільства, актуальними на даному етапі розвитку держави завданнями);
- *гуманізму та педагогічного оптимізму* (ставлення до дитини, як до цінності, визначення її права на вільний розвиток та реалізацію своїх природних здібностей, вироблення оптимістичної гіпотези розвитку, вираз довіри до можливостей дитини, існування резервних сил, опора на її позитивні якості й здобутки);
- *об'єктивності й науковості* (розвиток дошкільника здійснюється за об'єктивними законами, пояснюється науковими фактами, не порівнюється з особливостями розвитку дорослої людини, спирається на знання вікової специфіки);
- *системності* (процес особистісного розвитку зумовлюється збалансованим поєднанням його взаємопов'язаних складників. Фрагментарність, однобокість, переоцінка однієї сторони за рахунок нехтування іншими, розвиток «по частинах» гальмує процес становлення дошкільника як особистості);
- *єдності свідомості і діяльності* (базується на врахуванні взаємозв'язку свідомості й діяльності в особистісному розвитку дошкільника, розумінні того, що свідомість спрямовує діяльність дитини і в ній формується);
- *індивідуального та особистісного підходів* (спільні, типові для всіх дітей певного віку закони особистісного розвитку виявляються в індивідуальному розвитку кожної конкретної дитини своєрідно, неповторно, втілюються у системі її цінностей, світогляді, життєвій позиції, волі, почуттях);
- *активності* (розвиток у дошкільному віці самостійності, творчого ставлення до життя і різних видів діяльності (в тому числі – рухової), формування у дитини критичності, самокритичності, здатності приймати власні рішення, розширювати ступені свободи, саморозвиватися);

- *природовідповідності* (передбачає створення педагогом сприятливих умов для природного й поступового розвитку особистості дитини, орієнтацію на здоровий глузд, диференціацію позитивного і негативного для власного здоров'я; врахування в навчально-виховному процесі вікових та індивідуальних особливостей дошкільника);
- *культуровідповідності* (органічне поєднання особистісного розвитку з формуванням у дитини базису особистісної культури (в тому числі – фізичної), збалансованість з національною культурою, інтегрованість національної культури у загальносвітову);
- *наступності й неперервності* (використання попереднього досвіду дитини на всіх етапах розвитку, його збалансованість з наступним, поступове ускладнення та урізноманітнення змісту і напрямів навчально-виховного процесу; рівноцінну представленість у всіх сферах життєдіяльності дитини);
- *єдності розвитку, виховання і навчання* (збалансованість у педагогічній роботі розвивальних, виховних та навчальних завдань, їх спрямованість на формування у дитини елементарного світогляду, системи ціннісних ставлень до власного здоров'я, природи, культури, людей);
- *демократизації навчально-виховного процесу* (посилення уваги педагога до використання різноманітних форм співробітництва всіх учасників освітнього процесу, встановлення між ними партнерських стосунків);
- *акмеологічності* (педагог орієнтує процес фізичного виховання на найвищі морально-духовні досягнення дитини; створює умови для оптимальної самореалізації підростаючої особистості, розвитку її індивідуальних можливостей і здібностей);
- *технологізації* (процес фізичного виховання передбачає послідовні науково обґрунтовані дії педагога та відповідно організовані ним дії дошкільників, підпорядковані досягненню спеціально спроектованої системи цілей, що узгоджуються з психофізіологічними механізмами розвитку особистості. Побудований у такий спосіб навчально-виховний процес має ознаки проєктивності, певною мірою гарантує позитивний кінцевий результат).

Структура заняття з аквааеробіки є традиційною стосовно занять фізичною культурою і складається з трьох частин:

- вступна (підготовча) частина (активізація організму, розігрів м'язів і суглобів);
- основна частина (зміцнення опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем);
- заключна частина (нормалізація частоти серцевих скорочень, частоти дихання, стретчинг, релаксація).

В процесі занять у водному середовищі застосовують як загально педагогічні методи (словесні, наочні), так і специфічні (практичні). Практичний метод включає в себе: метод суворо регламентованої вправи; ігровий метод; змагальний метод.

Метод суворо регламентованої вправи передбачає: застосування визначеної програми рухів; точне дозування навантаження і управління його динамікою; застосування допоміжних засобів управління діями і контролю навантаження.

В процесі проведення занять аквафітнесом застосовують методи, які спрямовані на засвоєння рухових вмінь і навичок (пересування у воді, акробатичні й хореографічні елементи). В процесі навчання ці методи поділяють на методи розучування вправи в цілому (цілісно-конструктивний) і по частинах (розчленовано-конструктивний).

Велика увага в процесі проведення занять у водному середовищі приділяється розвитку фізичних здібностей дитини, для чого застосовують відповідні методи (рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний).

Ігровий метод використовується для комплексного вдосконалення рухової діяльності дитини у варіативних умовах [3, 4].

Для підвищення ефективності занять можна застосовувати спеціальне обладнання:

- *степ-платформи* які виготовляються зі спеціального матеріалу який повністю виключає ковзання і відповідно отримання дитиною травми;
- *плавальні дошки*, яких особливо потребують діти, адже більшість малюків ще не вміють плавати. Використовуються вони для фіксації тіла на поверхні води. Часто застосовуються для інтенсивних вправ ногами, які слугують базовими кроками перед навчанням дитини плаванню;
- *рукавички з перетинками*. Вони потрібні для збільшення опору води і під час засвоєння плавальних навичок;
- *спеціальний пояс* для утримання правильного положення тіла у воді, балансування та фіксації тіла в певному положенні.

Для контролю за процесом засвоєння рухових вмінь і навичок з аквафітнесу необхідно проводити моніторинг два рази на рік у формі спостереження за дітьми в процесі безпосередньо освітньої діяльності та індивідуальної роботи.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, проведений теоретичний аналіз з проблеми дослідження дозволив визначити, що заняття аквафітнесом мають значний позитивний вплив на організм дітей, а саме: сприяють своєчасному психофізичному розвитку дошкільнят; є засобом профілактики і корекції порушень опорно-рухового апарату; сприяють підвищенню опірності організму дитини негативним чинникам зовнішнього середовища; сприяють вдосконаленню функціонування серцево-судинної і дихальної систем, підвищенню захисної функції поверхні шкіри.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що не існує будь-якого конфлікту інтересів.

Література

1. Аквааеробіка: методичні вказівки. Киселевська С. М., Чернявська О. В.. Київ : КНУБА, 2016. 40 с.
2. Богуш А. М., Беленька Г. В., Богинич О. Л. та ін. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція). Київ, 2012. 30 с.
3. Бужина І.В., Дікалова О.О., Гричик Д.В. Використання ігрового методу при початковому навчанні плаванню [інтернет]. 2013. [цитовано 2015 груд. 7]. доступно на; <http://www.izbis-nbuv.gov.ua>
4. Герасимова Ю. С. Начальное обучение плаванию детей дошкольного возраста с использованием сюжетно-ролевых игр. Санкт-Петербург, 2009. 290 с.
5. Жук А. А. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с детьми младшего школьного возраста: дис. канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.02. Киев, 2011. 211 с.
6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» <http://www.rada.gov.ua>
7. Кашуба В., Бирик Р., Носова Н. Контроль состояния пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания: история вопроса, состояние, пути решения. *Молодіжний наук. вісник Волинського нац. ун-ту ім. Л. Українки. Фізичне виховання і спорт*. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. Вип. 7. С. 10-19
8. Кашуба В. А., Бондарь Е.М., Гончарова Н. Н., Носова Н. Л. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 232 с.
9. Круцевич Т. Ю. Двигательная активность и качество жизни человека в современном обществе. *Спортивний вісник Придніпров'я*. №1. 2018. С. 175-186.
10. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: пер. с англ. Москва: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
11. Лінчук М., Шрамко Н., Чекулаєва М. Оздоровлення дошкільників на заняттях гуртка з аквааеробіки. *Вихователь – методист дошкільного закладу*. 2016. №10. С. 32-40.
12. Лоуренс Д. Аквааеробіка. Упражнения в воде [пер. с англ.]. Москва: Фаир-Пресс, 2000. 250 с.
13. Маляр Н. С. Організаційно-методичні основи превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку: автореф. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2014. 20 с.
14. Михно Л. С. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2017. 21 с.
15. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: дис.докт. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2009. 454с.
16. Назаркевич Л. І. Структура і зміст фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку: дис. ... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2018. 246 с.
17. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Указ Президента України від 28 вересня 2004 р. №1148/2004.
18. Пангелова Н., Рубан В., Кусай М. Рухова активність як чинник формування гармонійної особистості дошкільника. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 5К (134) 21. С. 97-106.
19. Пангелова Н. Є. Теоретично-методичні засади формування гармонійно-розвинутої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: дисерт. ...доктора наук з фіз. вих. і спорту. Київ: Нац.ун-тет фіз. вих. і спорту, 2014. 445 с.
20. Пасічник В. М. Удосконалення фізичних і розумових здібностей у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використаннями інтегрально-розвивальних м'ячів: дис. ... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2014. 295 с.
21. Петренко Н. Б. Вплив занять з елементами танцювальних вправ на когнітивні функції дітей 4-6 років з відхиленнями мовлення: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2018. 21 с.

22. Полякова А. В. Організаційно-методичні засади рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних закладах різного типу: дис. ... канд. н. з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Дніпропетровськ, 2015. 273 с.
23. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04. Санкт-Петербург, 2009. 560 с.
24. Смаль Я. А. Формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Луцьк, 2017. 23 с.
25. Старченко А. Ю. оптимізація фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі застосування засобів дитячого фітнесу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2015. 20 с.
26. Сухомлинов Р. О. Організаційно-методичні засади оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку в умовах дитячих футбольних центрів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Київ, 2021. 26 с.
27. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту 2 т. [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. 2-е вид., перероб. та доп. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп л-ра», 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.
28. Adami M. R. Aqua fitness. London: A. Dorling Kindersley Book, 2019. 160 p.
29. Kozina Zh.L., Cieslicka M., Muskieta R. Technologies of integrated development and health promotion of people of different age [monograph]. Kharkov, Bydgoszcz, 2017. 376 p.
30. Moskalenko, N., Demidova, O., Yelisieiva, D (2018). The innovative technology of strengthening the health of senior school children during independent classes of physical education. Polish Science Journal (Issue 7, 2018). Warsaw: Sp. z o. o. iScience, 120-125 p.
31. Nataliia Panhelova, Tetiana Krutsevych, Maria Panhelova, Pyvovar Andriy, Ruban Vladislav, Tetiana Trotsenko, Tetiana Kravchenko, Bazylevych Nataliia Complex development of cognitive processes and physical abilities of children of preschool age in the process of motor activity. *International journal of applied exercise physiology*. 9(1). Iran. 2020. P. 73-88.

References

1. Aqua aerobics: methodical instructions. Kiselevskaia S.M., Chernyivskaia O.V. Kyiv: KNUBA, 2016. 40 p.
2. Bogush A.M., Belenka H.V., Boginich O.L. and others. Basic component of preschool education (new edition). Kyiv, 2012. 30 p.
3. Buzhina I.V., Dikalova O.O., Hrychyk D.V. Using the game method in the initial training of swimming [Internet]. 2013. [cited 2015 Dec. 7]. available at; <http://www.izbis-nbuv.gov.ua>
4. Herasimova Yu. S. Initial training for swimming of preschool children with the use of story-based role-playing games. St. Petersburg, 2009. 290 p.
5. Zhuk A.A. Programming of physical culture and health-improving classes in aqua fitness with children of primary school age: dis.... Cand. Sciences in Phys. ed. and sports: 24.00.02. Kyiv, 2011. 211 p.
6. Law of Ukraine "On Physical Culture and Sports" <http://www.rada.gov.ua>
7. Kashuba V., Bibik R., Nosova N. Control of the state of the spatial organization of the human body in the process of physical education: the history of the issue, the state, the solution. Youth Science. Bulletin of the Volyn L. Ukrainka National University University. Physical education and sports. Lutsk: Volyn. Lesya Ukrainka nat. Univ., 2012 Issue. 7. pp. 10-19
8. Kashuba V.A., Bondar Ye. M., Goncharova N.N., Nosova N.L. Formation of human motility in the process of ontogenesis: a monograph. Lutsk: Vezha-Druk, 2016. 232 p. (B).
9. Krutsevich T. Yu. Motor activity and quality of human life in modern society. Sports Bulletin of the Dnieper. №1. 2018. pp. 175–186.
10. Cooper K. Aerobics for well-being: Trans. from English. Moscow. Physical Culture and Sports, 1989. 224 p.
11. Linchuk M., Shramko N., Chekulaeva M. Rehabilitation of preschoolers in aqua aerobics classes. Educator – Methodist preschool. 2016. №10. Pp. 32-40.
12. Lawrence D. Aqua aerobics. Exercises in water [trans. from English]. Moscow: Fair-Press, 2000. 250 p.
13. Malyar N.S. Organizational and methodical bases of preventive physical education of children of senior preschool age: author's ref. Cand. Sciences in Phys. out and sports: 24.00.02. Lviv, 2014. 20 p.
14. Mikhno L.S. Physical education of junior high school students based on the use of yoga-aerobics: author's ref. dis. ... Cand. Sciences in Phys. ed. and sports: 24.00.02. Kyiv, 2017. 21 p.

15. Moskalenko N.V. Theoretical and methodological principles of innovative technologies in the system of physical education of junior schoolchildren: dis. ... Dr. Sciences in Phys. education and sports 24.00.02. Dnipropetrovsk, 2009. 454 p.
16. Nazarkevich L.I. Structure and content of physical culture and health classes in swimming for children of primary school age: dis. ... Cand. with phys. ed. and sports: 24.00.02. Lviv, 2018. 246 p.
17. National doctrine of development of physical culture and sports. Decree of the President of Ukraine of September 28, 2004 №1148 / 2004.
18. Pangelova N., Ruban V., Kusay M. Motor activity as a factor in the formation of a harmonious personality of the preschooler. Scientific Journal of the National M. Drahomanov Pedagogical University. Series № 15. Kyiv: MPU Drahomanov Publishing House., 2021. Issue 5K (134) 21. pp. 97-106
19. Pangelova N. Ye. Theoretical and methodological principles of formation of harmoniously developed personality of a preschool child in the process of physical education: dissertation. ... Doctor of Science in Phys. Ed. and sports. Kyiv: National University of Phys. out and Sports, 2014. 445 p.
20. Pasichnyk V.M. Improvement of physical and mental abilities in physical education of children of senior preschool age with the use of integral-developmental balls: dis. ... Cand. scien. in phys. ed. and sports: 24.00.02. Lviv, 2014. 295 p.
21. Petrenko N.B. Influence of classes with elements of dance exercises on the cognitive functions of children 4-6 years with speech disorders: author's ref. dis. ... Cand. Sciences in Phys. Ed. and sports: 24.00.02. Kyiv, 2018. 21 p.
22. Polyakova A.V. Organizational and methodological principles of motor mode of children 3-4 years in preschool institutions of different types: dis. ... Cand. sc. in phys. Ed. and sports: 24.00.02. Dnipropetrovsk, 2015. 273 p.
23. Saikina Ye. H. Fitness in the system of preschool and school physical education: dis. ... Dr. ped. Science: 13.00.04. St. Petersburg, 2009. 560 p.
24. Smal Ya. A. Formation of the motor mode of children of senior preschool age with the use of folk physical culture: author's ref. dis. ... Cand. ped. Science: 13.00.02. Lutsk, 2017. 23 p.
25. Starchenko A. Yu. Optimization of physical education of senior preschoolers on the basis of the use of children's fitness: author's ref. dis. ... Cand. Sciences in Phys. Ed. and sports: 24.00.02. Dnipropetrovsk, 2015. 20 p.
26. Sukhomlinov R.O. Organizational and methodological principles of health and recreational activities of preschool children in terms of children's football centers: author. dis.... Cand. Sciences in Phys. Ed. and sports: 24.00.02. Kyiv, 2021. 26 p.
27. Theory and methods of physical education: textbook. for students. higher textbook for phys. education and sports in 2 volumes [T.Yu. Krutsevich, N.Ye. Panhelova, O. D. Kryvchikova and others; for ed. T.Yu. Krutsevich]. 2nd ed., Reworked. and additional Kyiv: National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Olimp I-ra Publishing House, 2017. Vol. 2. Methods of physical education of different groups of the population. 448 p.
28. Adami M. R. Aqva fitness. London: A. Dorling Kindersley Book, 2019. 160p.
29. Kozina Zh.L., Cieslicka M., Muskieta R. Technologies of integrated development and health promotion of people of different age [monograph]. Kharkov, Bydgoszcz, 2017. 376p.
30. Moskalenko, N., Demidova, O., Yelisieiva, D (2018). The innovative technology of strengthening the health of senior school children during independent classes of physical education. Polish Science Journal (Issue 7, 2018). Warsaw: Sp. z o. o. iScience, 120-125p.
31. Nataliia Panhelova, Tetiana Krutsevych, Maria Panhelova, Pyvovar Andriy, Ruban Vladislav, Tetiana Trotsenko, Tetiana Kravchenko, Bazylevych Nataliia Complex development of cognitive processes and physical abilities of children of preschool age in the process of motor activity. *International journal of applied exercise physiology*. 9(1). Iran. 2020. P.73-88.

ORCID 0000-0002-3526-5098

ORCID 0000-0002-2897-0813

ПОЛІЩУК Віталій

*кандидат наук з фізичного
виховання і спорту,
доцент кафедри спортивних
дисциплін і туризму,
«Університет Григорія
в Сковороди в Переяславі»,
м. Переяслав, Україна
e-mail: vitalii05@ukr.net*

ПОЛІЩУК Марія

*студентка II курсу
факультет української
та іноземної філології
«Університет Григорія
в Сковороди в Переяславі»
м. Переяслав, Україна
e-mail: m_petrova787@ukr.net*

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ****Анотація**

Актуальність. Аналіз сучасних інноваційних підходів до здоров'язберігаючої діяльності в умовах ЗВО, свідчить про наявність обґрунтування і розробки концепцій формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. Створено ефективну систему сприяння здоров'язбереженню особистості в умовах педагогічної освіти, що реалізується в період навчання у ЗВО. Запропоновані до використання інноваційні здоров'язберігаючі технології дозволили забезпечити єдність і взаємозв'язок блоків даної моделі з метою сприяння формуванню здорового способу життя особистості студента, а також – формування у них готовності до здоров'язберігальної діяльності у роботі зі школярами.

Доведено, що концепцію сприяння здоров'язбереженню особистості можна ефективно реалізовувати в системі педагогічної освіти при високій організаційній культурі педагогічного навчального закладу, підготовленості викладача (педагогічного колективу) до даної роботи, достатньому науково-методичному забезпеченні та застосуванні адекватних поставленим завданням критеріїв оцінки діяльності студентів.

Мета дослідження – визначити компоненти підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури щодо застосування інноваційних здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді, що реалізується в період навчання у ЗВО.

Результати. Здоров'язбережувальне освітнє середовище – це сукупність психолого-педагогічних, екологічних, фізкультурно-оздоровлювальних, медичних, гігієнічних, виховних чинників, які спрямовані на зміцнення та збереження здоров'я учасників освітнього процесу. Раціональна організація навчального процесу, на наш погляд, є організація занять на основі принципів здоров'язбереження, використання здоров'язбережувальних технологій, організація і проведення рухових перерв, дотримання правил особистої та громадської гігієни в психолого-педагогічному просторі навчального закладу.

Здоров'язбережувальна діяльність у вищому навчальному закладі має ґрунтуватися на системному підході, що передбачає участь у ній усіх суб'єктів навчально-виховного процесу. Відповідно до цього метою здоров'язбережувальної освітньої технології є забезпечення умов фізичного, психічного, соціального і духовного комфорту, що сприяє збереженню та зміцненню здоров'я суб'єктів освітнього процесу, їхній продуктивній навчально-пізнавальній і практичній діяльності, яка ґрунтується на науковій організації праці та культурі здорового способу життя особистості [10].

Особливістю підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності, на наш погляд, виходячи зі специфіки здоров'язбереження, доцільно виокремити мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, рефлексивний і професійно-здоров'язбережувальний компоненти.

Висновки: здоров'язбережувальна професійна діяльність учителя фізичної культури – складне, поліфункціональне соціальне явище з управління процесом здоров'язбереження, що передбачає впровадження фізкультурно-оздоровлювальних, еколого-гігієнічних, психолого-педагогічних, медико-педагогічних, оздоровчо-розвивальних та інших здоров'язбережувальних методик у навчально-виховний процес, які не зашкоджують, а сприяють зміцненню і збереженню здоров'я, спрямовані на формування здоров'язбережувального освітнього середовища.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, технологія, інновація, концепція, студенти.

Annotation

Abstract. The analysis of modern innovative approaches to health-preserving activity in the conditions of higher school is carried out, the concept of formation of a healthy way of life of students in the process of physical education is substantiated and developed. Based on the developed and tested conceptual model, an effective system of strengthening the health of the individual in the conditions of pedagogical education, which is implemented during the period of study in the Free Economic Zone, during the professional activities of modern students. The proposed innovative health-preserving technologies allowed to ensure the unity and interconnectedness of the blocks of this model in order to promote the formation of a healthy lifestyle of the student's personality. It is proved that the concept of promoting personal health can be effectively implemented in the system of pedagogical education with high organizational culture of pedagogical institution, prepared teacher (teaching staff) for this work, sufficient scientific and methodological support and application of adequate criteria for assessing student performance.

The aim of the study – identify the components of the readiness of future physical education teachers for healthy professional activities.

Research methods: theoretical analysis, generalization and generalization of data of scientific and methodological literature on the use of innovative health technologies in the process of physical education of student youth, which is implemented during the period of study in the Free Economic Zone.

Results. Health-preserving educational environment is a set of psychological and pedagogical, environmental, physical culture and health, medical, hygienic, educational factors that are aimed at strengthening and maintaining the health of participants in the educational process. Rational organization of the educational process, in our opinion, is the organization of classes based on the principles of health, the use of health technologies, organization and conduct of motor breaks, compliance with the rules of personal and public hygiene in the psychological and pedagogical space of the institution.

Health care activities in higher education should be based on a systematic approach, which involves the participation of all actors in the educational process. Accordingly, the purpose of health-preserving educational technology is to provide conditions of physical, mental, social and spiritual comfort, which contributes to maintaining and strengthening the health of educational subjects, their productive educational, cognitive and practical activities based on scientific organization of labor. and the culture of a healthy lifestyle [10].

In our opinion, based on the specifics of health care, it is expedient to single out motivational, cognitive, activity, reflective and professional-health components based on the specifics of future physical education teachers' preparation for health-preserving professional activity.

Conclusions: therefore, health-preserving professional activity of a physical education teacher is a complex, multifunctional social phenomenon in the management of the health-preserving process, which involves the introduction of physical culture and health, ecological and hygienic, psycho-valeological, medical-valeological, health-developmental and other health-preserving methods in the educational process, which do not harm, but contribute to the strengthening and preservation of health, aimed at creating a healthy educational environment.

Key words: healthy lifestyle, technology, innovation, concept, students.

Вступ. В умовах соціально-економічних перетворень в Україні здоров'я української нації належить до рангу пріоритетних ідеалів і національних інтересів. Саме тому з позицій сьогодення набуває особливої уваги та потребує вирішення проблема якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури як фахівців, спроможних здійснювати фізкультурно-оздоровчу роботу з урахуванням інноваційних оздоровчих технологій [1].

Проблема професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури концентрує багато актуальних питань, характерних для сучасного етапу соціокультурних перетворень у системі освіти в Україні. Оновлення змісту освіти, орієнтація на новий тип педагогічного мислення, формування в молодого покоління етнозберігального світогляду, утвердження етичних цінностей у системі відносин «природа-суспільство-людина» – ці й інші виклики початку XXI ст., безумовно, мають позначитися на професійних та особистісних якостях майбутнього вчителя [4].

Виховання у підростаючого покоління цінностей здоров'я і здорового способу життя є одним із пріоритетних напрямків розвитку національної освіти. Сьогодні неабиякої значущості набуває проблема збереження дітей від наркоманії, алкоголізму, девіантної поведінки. Саме тому забезпечення здоров'язбережувального середовища для школярів є особливо важливим [2].

Аналіз наукових джерел і власних емпіричних досліджень надав змогу сформулювати поняття підготовленості майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності як результат професійної підготовки студента вищого навчального закладу до ролі керівника фізкультурно-оздоровчого, спортивно-масового й оздоровчо-розвивального процесу в освітньому закладі, який виражений у здатності сформувати здоров'язбережувальну культуру учнів та учителів у здоров'язбережувальному освітньому просторі школи.

Здоров'язбережувальна діяльність учителя фізичної культури повинна забезпечуватися та забезпечується сформованістю мотивацій (усвідомлення важливості здоров'язбережувальної роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів, зацікавленість цією роботою; бажання досягнення успіху в цій діяльності), знань (використання засобів фізичного виховання у профілактиці захворювань, корекції фізичного стану, розвитку фізичних якостей школярів, самостійних занять школярів із метою активного відпочинку в режимі навчального дня й у вихідні чи на канікулах, знання особистісно зорієнтованих технологій фізичного розвитку та здоров'язбереження, знання змісту, форм і методів організації здоров'язбережувальної діяльності), умінь (проводити навчальні, секційні та заняття з учнями, які віднесені за станом здоров'я до спеціальних медичних груп; надавати першу медичну допомогу, розробляти сценарії, плани і програми оздоровчих заходів, організовувати і проводити спортивно-оздоровчі свята та змагання; організовувати і проводити позаурочні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи, надавати методичну допомогу у проведенні здоров'язбережувальних заходів у режимі навчального дня, у позаурочний і позашкільний час іншим педагогам; систематично здійснювати самоаналіз професійної діяльності щодо узагальнення власного досвіду та досвіду інших), комунікативних навичок і особистісних якостей майбутніх учителів фізичної культури (навички комунікативної діяльності і творчої діяльності) [11].

На наш погляд, здоров'язбережувальне освітнє середовище – це сукупність психолого-педагогічних, екологічних, фізкультурно-оздоровлювальних, медичних, гігієнічних, виховних чинників, які спрямовані на зміцнення та збереження здоров'я учасників освітнього процесу.

Аналіз наукових досліджень та публікацій засвідчив, що проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності ще недостатньо досліджена в педагогічній теорії [1, 2, 3, 4, 6, 7].

Мета дослідження – визначити компоненти підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури щодо застосування інноваційних здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді, що реалізується в період навчання у ЗВО.

Результати та дискусія. На нашу думку, здоров'язбережувальна організація навчально-виховного процесу у освітньому закладі передбачає раціональну організацію навчального процесу, яка необхідна для запобігання перенавантажень, перенапружень і сприяє успішному навчанню суб'єктів навчально-виховного процесу, зміцнює та береже їхнє здоров'я.

Найбільш важливими показниками раціональної організації навчального процесу, на наш погляд, є організація занять на основі принципів здоров'язбереження, використання здоров'язбережувальних технологій, організація і проведення рухових перерв, дотримання правил особистої та громадської гігієни в психолого-педагогічному просторі навчального закладу.

У структурі підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності, на наш погляд, виходячи зі специфіки здоров'язбереження, доцільно виокремити мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, рефлексивний і професійно-здоров'язбережувальний компоненти.

У здоров'язбережувальній професійній діяльності майбутніх учителів фізичної культури сутність мотиваційного компонента виражається в усвідомленні ціннісного ставлення до діяльності, що спрямована на зміцнення та збереження здоров'я, формування здоров'язбережувального освітнього простору.

Мотиваційний компонент є стрижнем для формування інших структурних компонентів. Усім видам діяльності притаманна мотивація до діяльності, знання про діяльність і практичне виконання цієї діяльності. Основу мотиваційного компонента складає позитивне ставлення до навчання, стійкий інтерес до освітнього процесу, потреба використовувати набуті знання, уміння та навички в майбутній професійній діяльності [8].

Для оцінки рівнів сформованості підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності за мотиваційним компонентом було обрано орієнтовно-ціннісний критерій.

Орієнтовно-ціннісний критерій містить: наявність об'єктивного уявлення про спеціальність учителя фізичної культури, професійну спрямованість і мотивацію здоров'язбережувальної діяльності; настанови на дотримання загальнолюдських цінностей і цінності здоров'я; позитивного ставлення до збереження власного здоров'я і здоров'я школярів, навчання їх культури здоров'я; позитивного ставлення до опанування способів і прийомів професійної діяльності вчителя, необхідних знань, умінь, навичок; настанови на працю за обраною професією, інтерес до взаємодії з учасниками педагогічного процесу тощо.

Наступним компонентом у структурі підготовленості майбутнього учителя фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності виокремлено *когнітивний*. На думку С. Омельченко, когнітивний компонент характеризує наявність у студентів: стабільних знань, умінь і

навичок стосовно формування здорового способу життя людини; знань, умінь і навичок у галузі фізичного виховання, валеології, гігієни, спортивної підготовки, національних традицій в означеній сфері; знань у галузі формування здоров'я і безпеки життєдіяльності; додаткової інформації у сфері міжнародного досвіду оздоровлення людини та формування культури здоров'я; профілактики шкідливих звичок [10].

Для оцінки рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності за когнітивним компонентом обрано гносеологічно-оздоровчий критерій.

Гносеологічно-оздоровчий критерій передбачає обізнаність стосовно: здоров'язбережувальної діяльності, набуття валеологічних знань; нормативно-правової бази щодо формування здорового способу життя; способів діагностики стану здоров'я учнів; організації здоров'язбережувального навчального процесу; психолого-педагогічних і фізіологічних особливостей учнів; форм і засобів підготовки до здоров'язбережувальної професійної діяльності, засобів фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів, свят, змагань, спортивних секцій, спільної роботи колективу дітей, Днів здоров'я, шкільної спартакіади, конкурсів, олімпіад; наявності знань про основні норми дозування навантажень у навчально-виховній діяльності; формування екологічного й емоційно-поведінкового простору школи; психологічний супровід оздоровчого процесу у школі; дотримання професійної етики, уміння вирішувати проблеми та ситуації, що виникають [9].

Важливим компонентом у структурі підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності є *діяльнісний компонент*, який передбачає опанування прийомів використання одержаної навчальної інформації з метою засвоєння способів здоров'язбережувальної діяльності в навчально-виховному процесі, формування вмінь організації життєдіяльності учнів, що не зашкоджує як власному здоров'ю, так і дітей [6].

Реалізація діяльнісного компонента передбачає: формування у студентів умінь раціонально організовувати свій спосіб життя з урахуванням усіх чинників здоров'язбереження (режим праці та відпочинку, раціональне харчування, оптимальний обсяг рухової активності, загартування, уміння зняти психологічну напруженість); здійснення збору і проведення аналізу інформації про стан здоров'я студентів, постановку мети та завдань формування підготовленості до здорового образу життя у студентів, а також відбір здоров'язбережувальних прийомів, методів, засобів, які повинні використовуватися в освітньому процесі [6].

Для оцінки рівнів сформованості підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності за діялісним компонентом обрано організаційно-діялісний критерій.

За *організаційно-діялісним критерієм* оцінюються вміння, навички, здобутий досвід у здоров'язбереженні. Зазначений критерій передбачає, насамперед, оцінку конструктивної функції майбутніх учителів щодо побудови навчально-виховного процесу з урахуванням потенційних можливостей різноманітних навчально-виховних засобів залежно від ситуації й індивідуальних особливостей школярів, які не зашкоджують їхньому здоров'ю, уміння планувати та реалізовувати власну здоров'язбережувальну діяльність [5].

Переконані, що вміння вчителя стежити за своїм індивідуальним і професійним здоров'ям, створювати необхідні умови для збереження фізичного, психічного, морального-духовного, соціального здоров'я своїх вихованців, обирати доцільні способи та засоби навчання й виховання, які не зашкоджуватимуть здоров'ю учасників педагогічного процесу, є надзвичайно важливим у педагогічній діяльності вчителя фізичної культури.

Професійно-здоров'язбережувальний компонент, насамперед, передбачає набуття студентами валеологічних знань, навичок дотримання ними режиму навчання і відпочинку, правил харчування, особистої гігієни, сформованість потреби у виконанні фізичних вправ, що забезпечують оптимальний руховий режим, а також усвідомлення шкідливості вживання наркотиків, алкоголю, тютюну тощо.

На наш погляд, *професійно-здоров'язбережувальний компонент* містить систему цінностей і настанов, які формують систему еколого-гігієнічних, емоційно-поведінкових, фізкультурно-оздоровлювальних, медико-валеологічних, психолого-валеологічних і координаційно-управлінських знань, умінь і навичок, необхідних для формування здоров'язбережувального освітнього середовища. У професійній діяльності професійно-здоров'язбережувальний компонент передбачає опанування майбутніми вчителями фізичної культури сучасних методів і засобів діяльності, спрямованих на корекцію рухової активності школярів, попередження гіподинамії, засвоєння важливих життєвих якостей, режимів сну, відпочинку, харчування, навчання, що підвищують загальну працездатність, сприяють зміцненню та збереженню здоров'я.

Для оцінки рівня сформованості підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності за професійно-здоров'язбережувальним компонентом обрано *оздоровчо-поведінковий критерій*. На нашу думку, зазначений критерій допомагає оцінити систему

цінностей і настанов, які формують систему еколого-гігієнічних, емоційно-поведінкових і фізкультурно-оздоровлювальних знань, умінь і навичок, необхідних для нормального функціонування організму, турботи про своє здоров'я та здоров'я своїх близьких, рідних, друзів, дотримуючись у режимі дня раціонального харчування, безпечного навчання, активного відпочинку, повного здорового сну, формуванням навколо себе позитивної, доброзичливої, комфортної атмосфери, без шкідливих звичок, перенапружень і перенавантажень.

Важливим у структурі підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності ми вважаємо наявність *рефлексивного компонента* [6; 8].

Рефлексія як процес – це осмислення власної діяльності, звернення назад, усередину діяльності з метою її подальшого цілеспрямованого вдосконалення. Рефлексія – глибоко особистісна якість. До рефлексії належать такі явища, як самопізнання, переосмислення, перевірка своєї думки про себе, про інших людей та про те, що, на думку суб'єкта, думають про нього інші люди, як вони його оцінюють і як до нього ставляться. Без рефлексії неможливо встановлювати правильні взаємовідносини з іншими людьми. Рефлексія учителя, продовжують науковці, – це процес пізнання ним себе як професіонала, свого внутрішнього світу, аналіз власних думок і переживань у зв'язку з професійно-педагогічною діяльністю, роздуми про самого себе як особистості, усвідомлення того, як його сприймають та оцінюють учні, колеги, інші люди, що оточують [7].

Для визначення рівня сформованості підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності за рефлексивним компонентом обрано оцінно-рефлексивний критерій.

Оцінно-рефлексивний критерій характеризується можливістю здійснювати діагностику здоров'я вихованців, урахувати особливості їхнього емоційного стану і рівня ефективності власної праці; реалізувати рефлексію професійної діяльності на основі самоаналізу, об'єктивної самооцінки та самовдосконалення вчителя. За цим критерієм визначаються професійні вміння педагога з'ясовувати результативність виховного впливу, забезпечувати регулювання, контроль та оцінку своєї діяльності.

Подано змістову характеристику рівнів сформованості підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності.

Теоричний рівень підготовленості є характерним студентам із високим ступенем позитивної мотивації на здійснення здоров'язбережувальної професійної діяльності, спрямованої на формування у школярів здоров'язбережувальних знань, умінь і навичок. У них є сформованим ціннісне ставлення до здоров'я. Майбутні вчителі цього рівня мають глибокі та міцні валеологічні знання, уміють прогнозувати здоров'язбережувальну діяльність, добре обізнані і зорієнтовані на впровадження здоров'язбережувальних технологій у майбутній професійній діяльності.

Нормативний рівень підготовленості притаманний студентам, які мають здебільшого позитивну мотивацію на здійснення педагогічної діяльності, зацікавленість у досягненні успіху в діяльності, спрямованої на формування у школярів здоров'язбережувальних знань, умінь та навичок. Вони усвідомлюють необхідність ціннісного ставлення до здоров'я. Майбутні вчителі мають достатні валеологічні знання, у них наявні вміння прогнозувати здоров'язбережувальну діяльність. Студенти здебільшого обізнані і зорієнтовані на впровадження здоров'язбережувальних методик у майбутній професійній діяльності. Натомість вони ще відчують ускладнення під час застосування набутих знань і умінь у своїй професійній діяльності.

Базовий рівень є характерним для студентів, які спрямовані на педагогічну діяльність, пов'язану зі збереженням і зміцненням здоров'я, проте цей інтерес має ситуативний характер – їхні бажання здебільшого залежать від обставин. Здоров'язбережувальна діяльність таких студентів має споглядальний характер, їм притаманна відсутність ініціативи в навчанні. Валеологічні знання, а також знання специфіки діяльності, спрямованої на формування здоров'язбережувальної освіти школярів, є епізодичними.

Елементарний рівень є характерним для пасивних у навчанні студентів, які не виявляють інтересу до педагогічної діяльності, пов'язаної зі збереженням та зміцненням здоров'я; мотивація до здійснення такої діяльності є низькою. Такі студенти мають нечітке уявлення про здоров'язбережувальну діяльність, у них не сформовано ініціативність у навчанні. Вони безвідповідально ставляться до виконання завдань, пов'язаних із здоров'язбереженням, мають поверхові валеологічні знання, не вміють використовувати їх на практиці.

Висновки. Отже, під час дослідження визначено поняття «підготовленість майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності» і «здоров'язбережувальна професійна діяльність учителя фізичної культури»; уточнено поняття «здоров'язбережувальний освітній простір», «здоров'язбережувальне освітнє середовище» та «здоров'язбережувальна організація навчально-виховного процесу у освітньому закладі»; надано

змістову характеристику компонентів, критеріїв і рівнів підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності.

У подальшій перспективі нашого дослідження для ефективної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності ми вбачаємо визначення й обґрунтування педагогічних умов і чинників, які сприятимуть зазначеному процесу.

Література

1. Андрущенко В. П. Формування особистості вчителя в сучасних умовах. *Політичний менеджмент*. 2005. № 1 (10). С. 58–69.
2. Виленский М. Я. Феномен ценности здоровья в развитии личности студента. *Педагогика здоровья*. 2009. № 2. С. 2–7.
3. Вільчковський Е. С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання. Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992 – 2002: збірник наук. праць до 10-річчя АПН України. Харків: ОВС, 2002. С. 301–309.
4. Воронін Д. Е. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.07. Херсон, 2006. 225 с.
5. Долинський Б. Т. Методологія здоров'язберігаючої діяльності майбутнього вчителя початкової школи: монографія. Одеса, 2010. 266 с.
6. Дубогай О. Д. Роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя. Молодь за здоров'я: матеріали Міжнародної конференції. Київ, 2001. С. 33.
7. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук: 13.00.04. Київ, 2003. 45 с.
8. Поліщук В.В. Формування здоров'язберігаючого середовища для студентів засобами плавання. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. Серія 15. Випуск 3К (110) 19, Київ 2019. С. 455-458.
9. Поліщук В. В., Поліщук М. В. Основні компоненти здоров'язбережувальних технологій в освітньому середовищі вищого педагогічного навчального закладу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 5К(134) 21. С. 107-111.
10. Потужний О.В., Поліщук В.В. Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів сучасного закладу освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 11 К (142) 21. С.102-106.
11. Фармачей С. И. Взаимосвязь мотивационной структуры личности с мотивацией достижения успеха. Психология современности: наука и практика: материалы міжн. наук.-практ. конф. молодых ученых. Одеса, 2004. С. 72–74.

References

1. Andrushchenko V. P. Formuvannya osobystosti vchytelya v suchasnykh umovakh. *Politychnyy menedzhment*. 2005. № 1 (10). S. 58–69.
2. Vylensky M. YA. Fenomen tsennosti zdorov'ya v razvytyi lychnosti studenta. *Pedahohyka zdorov'ya*. 2009. № 2. S. 2–7.
3. Vil'chkovs'ky E. S. Profesiyna spryamovanist' pidhotovky fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannya. Rozvytok pedahohichnoyi i psykholohichnoyi nauk v Ukraini 1992 – 2002: zbirnyk nauk. prats' do 10-richchya APN Ukrainy. Kharkiv: OVS, 2002. S. 301–309.
4. Voronin D. E. Formuvannya zdorov'yazberhayuchoyi kompetentnosti studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv zasobamy fizychnoho vykhovannya: dys. ...kand. ped. nauk: 13.00.07. Kherson, 2006. 225 s.
5. Dolyns'ky B. T. Metodolohiya zdorov'yazberihayuchoyi diyal'nosti maybutn'oho vchytelya pochatkovoyi shkoly: monohrafiya. Odesa: 2010. 266 s.
6. Dubohay O. D. Rol' fizychnoho vykhovannya u formuvanni zdorovoho sposobu zhyttya Molod' za zdorov'ya: materialy Mizhnarodnoyi konferentsiyi. Kyiv, 2001. S. 33.
7. Sushchenko L. P. Teoretyko-metodolohichni zasady profesynoyi pidhotovky maybutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannya ta sportu u vyshchyykh navchal'nykh zakladakh: avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya d-ra ped. nauk: 13.00.04. Kyiv, 2003. 45 s.
8. Polishchuk V.V. Formuvannya zdorovyazberihayuchoho seredovyshcha dlya studentiv zasobamy plavannya. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P.Drahomanova*. Seriya 15. Vypusk 3K (110) 19, Kyiv 2019. S. 455-458.

9. Polishchuk V. V., Polishchuk M. V. Osnovni komponenty zdorov"yazberezhival'nykh tekhnolohiy v osvith'omu seredovyshchi vyshchoho pedahohichnoho navchal'noho zakladu. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova*. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport): zb. naukovykh prats'. Za red.O. V. Tymoshenka. Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2021. Vypusk 5K(134) 21. S. 107-111.
10. Potuzhniy O.V., Polishchuk V.V. Formuvannya zdorov"yazberezhival'noyi kompetentnosti studentiv suchasnoho zakladu osvity. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova*. Seriya №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport): zb. naukovykh prats'. Za red.O. V. Tymoshenka. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2021. Vypusk 11 K (142) 21. S.102-106.
11. Farmachey S. Y. Vzaymosvyaz' motyvatsyonnoy struktury lychnosti s motyvatsyey dostyzenyya uspekha. *Psykhohihiya suchasnosti: nauka i praktyka: materialy mizhn. nauk.-prakt. konf. molodykh naukovtsiv*. Odesa, 2004. S. 72–74.

УДК: 796.035:[37.091.217:379.8](1-87)

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(1\)-68-74](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(1)-68-74)

ORCID 0000-0003-3590-9428

ORCID 0000-0001-9691-0305

РИЖИК Роман

аспірант I року навчання
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі,
Переяслав, Україна
e-mail: ryzhyk11.rom@gmail.com

ПАНГЕЛОВ Борис

кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри спортивних дисциплін, ігор і туризму
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі,
Переяслав, Україна
phdpu.konf@ukr.net

ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В УМОВАХ ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРІВ

Анотація

Вступ. Стаття присвячена узагальненню даних наукових досліджень щодо закордонного досвіду визначення організаційно-методичних аспектів оптимізації рухової активності дітей в умовах літнього оздоровчого табору.

Мета – аналіз, узагальнення, систематизація науково-методичної літератури щодо змісту, організації та методики проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах літніх оздоровчих таборів за кордоном.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося в Університеті Григорія Сковороди в Переяславі. В процесі дослідження використано такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів, метод порівняння, метод системного аналізу.

Результати. Аналіз літературних джерел з проблематики дослідження дозволив з'ясувати, що основними причинами недостатнього рівня фізкультурно-оздоровчої роботи в літніх оздоровчих таборах є: низький кваліфікаційний рівень педагогічних кадрів, недостатня матеріально-технічна база, низький рівень методичного забезпечення рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей.

Висновки. Більшість дослідників вважає, що літні оздоровчі табори мають значні навчально-виховні та оздоровчі можливості. Так, можна інтегровано вирішувати багато різних аспектів своєчасного і гармонійного розвитку особистості дитини. Зокрема, оптимізувати фізичний стан та психоемоційний розвиток дітей, мотивувати їх до регулярних занять фізичною культурою і спортом, вивчення іноземних мов та інше. Зважаючи на закордонний досвід організації фізкультурно-оздоровчої роботи у літніх оздоровчих таборах та порівнюючи його з вітчизняним, можемо констатувати, що питання організації і методики проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у вітчизняних закладах відпочинку дітей потребує подальшої розробки і впровадження позитивного зарубіжного досвіду у практичну діяльність установ.

Ключові слова: рекреаційно-оздоровча діяльність, школярі, літній оздоровчий табір.

Abstract

Introduction. The article is devoted to summarizing research data of foreign experience in determining the organizational and methodological aspects of the optimization of motor activity of children in the summer recreational camp.

Objective – analysis, synthesis, systematization of scientific and methodical literature on the content, organization and methodology of physical education and recreational activities in summer recreational camps abroad.

Materials and Methods. The study was conducted at the Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav. In the process of research the following methods were used: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature data and documentary materials, the method of comparison, the method of system analysis.

Outcomes. Analysis of the literature on the issues of the study has found that the main reasons for the insufficient level of physical education and recreational activities in summer recreational camps are: low qualification level of teaching staff, insufficient material and technical base, the low level of methodological support of recreational and health activities of children.

Conclusions. Most researchers believe that summer recreational camps have educational and recreational opportunities. Thus, it is possible to solve many different aspects of timely and harmonious development of the child's personality in an integrated way. In particular, to optimize the physical condition and psycho-emotional development of children, to motivate them to regular exercise and sports, learning foreign languages, and so on. Considering foreign experience in organizing physical education

and health work in summer recreational camps and comparing it with domestic experience, we can state that the issues of organization and methodology of physical education and recreation activities in domestic institutions of recreation for children need further development and introduction of positive foreign experience in the practical activities of institutions.

Key words: recreational and wellness activities, schoolchildren, summer recreational camp.

Вступ. Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень. Здоров'я людини є невід'ємною складовою системи цінностей кожної цивілізованої нації. Рівень здоров'я дітей у такій системі є одним із показників загального благополуччя суспільства.

Протягом останніх років зберігається тенденція до погіршення стану здоров'я дітей, що зумовлене впливом негативних соціально-економічних, екологічних та психоемоційних факторів. Вплив факторів ризику, перенавантаження, насамперед навчальне, призводять до істотного зниження імунітету та розвитку у дітей хронічних захворювань, що загострює проблему дитячої інвалідності [4, 5].

Права дитини на відпочинок і дозвілля, користування найбільш досконалими послугами системи охорони здоров'я та засобами лікування і відновлення здоров'я визначено Конвенцією ООН «Про права дитини», ратифікованою Україною в 1991 році, Законами України «Про оздоровлення та відпочинок дітей», «Про охорону дитинства», «Про позашкільну освіту», «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю» та іншими нормативно-правовими актами [2, 9, 10, 11, 12].

Найбільш оптимальні умови для інтелектуального, соціального, психоемоційного розвитку дітей і підлітків, а також – залучення їх до регулярних занять фізичними вправами створюються в умовах літніх оздоровчих таборів. Середовище літнього табору допомагає дітям сформувати навички безпечного існування у природному середовищі. Перебування в умовах літнього табору може мати тривалий позитивний психологічний вплив на розвиток дитини.

В останні роки кількість закладів, основною метою яких є оздоровлення дітей, зменшується. Так, за даними місцевих органів виконавчої влади, у 2016 році функціонував 521 заклад, у 2017 році – 507, у 2018 році – 453, у 2019 році – 404. З початком пандемії Covid-19, у зв'язку з карантинними заходами, у 2020-2021р.р. літні оздоровчі табори практично не функціонували. У зв'язку з військовими діями на території України літній сезон 2022 р. не відбудеться. Однак, після закінчення війни потрібно буде відновлювати функціонування літніх оздоровчих таборів та фізкультурно-оздоровчу роботу в них.

За даними 2019 р. потужність системи закладів становила близько 480 тис. місць, що задовольняло потребу в оздоровленні лише 12,1% дітей шкільного віку [13].

Відповідно до діючого положення, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України, дитячий заклад оздоровлення та відпочинку – це постійно або тимчасово діючий, спеціально організований або пристосований заклад, призначений для оздоровлення, відпочинку, розвитку дітей, що має визначене місце розташування, матеріально-технічну базу, кадрове забезпечення та технології для надання послуг з оздоровлення та відпочинку дітей відповідно до державних соціальних стандартів надання послуг з оздоровлення та відпочинку [8].

Питанням удосконалення діяльності ЛОТ була присвячена низка досліджень. Так Х. Щербанік (2018) вивчала особливості формування у підлітків інтересу до занять туризмом в умовах літнього оздоровчого табору; О.Є. Ображей (2021) розробила технологію прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів; А.П. Гаврилук та Н.О. Кламарчук (2021) розглядали особливості проведення ранкової руханки в літніх оздоровчих таборах. Але, зважаючи на важливість проблеми, доцільно вивчати зарубіжний досвід організації освітньо-виховного процесу в умовах літніх таборів, що і визначає актуальність даного дослідження.

Гіпотеза. Передбачається, що вивчення зарубіжного досвіду роботи літніх оздоровчих таборів дозволить трансформувати його у практичній діяльності вітчизняних дитячих оздоровчих закладах для оптимізації фізкультурно – оздоровчої роботи з дітьми і підлітками.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький університет імені Григорія Сковороди» на 2020-2024рр. за темою «Інтеграція фізичного, інтелектуального й духовного розвитку дітей, підлітків і молоді України в процесі фізкультурно-оздоровчої й спортивної діяльності» (№ державної реєстрації 0118U003847).

Мета дослідження – аналіз, узагальнення, систематизація науково-методичної літератури щодо змісту, організації та методики проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах літніх оздоровчих таборів за кордоном.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося в Університеті Григорія Сковороди в Переяславі. В процесі дослідження використано такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення

даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів, метод порівняння, метод системного аналізу.

Результати дослідження та дискусія. Процес оздоровлення та відпочинку дітей у літніх таборах за кордоном базується на розвитку фізичних здібностей, творчих навичок, розширенні світогляду, розробці та впровадженні освітніх програм, що супроводжуються великим спектром форм, методів та засобів.

Стратегія розвитку соціальної політики багатьох держав пострадянського простору, таких, як Україна, Литва, Узбекистан, та інші, базується на реалізації програм оздоровлення та відпочинку й обсягів фінансування із бюджетної сфери. Перш за все, це стосується соціально незахищених категорій дітей.

У Литовській Республіці діє Програма «Навички здорового способу життя у літніх таборах», яка була прийнята 18 рудня 2015 року, в якій зазначена мета: «...не тільки дати знання, а й допомогти сформувати навички здорового способу життя, допомогти відмовитися від шкідливих звичок і змінити підхід до здоров'я» [18].

Цікаво буде ознайомитися з історичним досвідом організації літнього відпочинку литовських дітей. Так на початку 1950-х років для дітей литовської громади, які проживали у Канаді були організовані літні табори. Програми для таборів, їх зміст та організаційно-методичні засади були розроблені виключно волонтерами і включали розважальні, культурні та освітні заходи. Пропонувались на вибір табори, тривалість перебування в яких складала 1-2 тижні: загальний табір, спортивний табір, баскетбольний табір, табори для молодих сімей, табори для Литовської католицької молоді. Відвідування будь-якого з цих літніх таборів давало молоді можливість відпочити та розвинути свою литовську культурну спадщину [21].

Згідно з рейтингом міжнародної організації «Save the children», Узбекистан входить в десятку країн світу, де найкраще турбуються про здоров'я дітей. На разі 92% дітей в країні за параметрами свого розвитку відповідають стандартам Всесвітньої організації охорони здоров'я [14]. Такі цифри є закономірним та логічним наслідком соціально орієнтованої державної політики, пріоритетом якої з перших днів незалежності держави стало виховання гармонійно розвинутого, фізично здорового та духовно зрілого підростаючого покоління. Про виконання поставлених державою завдань свідчить збільшення з кожним роком кількості дитячих таборів.

Більшість батьків і дітей Узбекистану в даний час воліють поєднувати відпочинок та освіту, оздоровлення. Все більш популярними стають дитячі табори за інтересами, в яких відпочинок можна поєднати з оздоровчими та навчальними програмами, походами, пригодами, екстремальною та екзотичною руховою активністю.

У теперішній час досить розповсюдженим у країні є новий вид дитячого відпочинку, коли в дитячих ігрових таборах діти мають можливість приймати участь у сюжетно-рольовій грі, що надає можливість здійснити віртуальну подорож у часі та просторі. У грі реалізуються здібності та приховані можливості дітей, пов'язані зі знанням історії та географії, навичками художньо-прикладної творчості, спортивними виступами [15].

У Західній Європі, в основному, діють приватні літні табори, хоча в деяких країнах існує і розвинена мережа муніципальних таборів [6]. Так, функціонування літнього табору відбувається на основі контрольованої програми для дітей або підлітків, що розрахована на літні місяці. Залежно від програм прийнято розрізняти профільні, тематичні, християнські табори тощо. Найпоширенішими серед них є міжнародні лінгвістичні табори. Головною метою перебування в них вважається «занурення» в новий культурний простір і мовне середовище у поєднанні з активним відпочинком. У шкільній програмі за кордоном вивченню іноземних мов приділяється значно більше уваги, ніж в Україні. Ступінь економічної та культурної інтеграції на Заході дуже висока, тому вільне володіння 2–3 мовами аж ніяк не розкіш, а життєва необхідність. Разом з тим, надзвичайна увага приділяється забезпеченню оптимального рівня рухової активності дітей різноманітними засобами.

Необхідно зазначити, що підґрунтям функціонування сучасних літніх оздоровчих таборів був бойскаутський рух, засновником якого був англійський військовий Роберт Баден-Пауелл. Можна вважати, що з 24 січня 1908 року в Англії виникає рух бойскаутів, а саме – з моменту публікації першої частини книги Роберта Баден-Пауелла «Скаутинг для хлопчиків». Ім'я Баден-Пауелла вже було добре відоме багатьом англійським хлопчикам, і тисячі їх охоче розкупили цей посібник. До кінця квітня видання «Скаутинг для хлопчиків» було завершено, по всій Британії з'явилися десятки імпровізованих загонів бойскаутів.

В 1900 Баден-Пауелл став національним героєм Великобританії за 217-денну оборону Мафекінга під час Південноафриканської війни. Незабаром після цього була опублікована книга «Допомога скаутам», де були висвітлені практичні аспекти військово-польової допомоги, яку він написав для британських солдатів у 1899 році. Досвід бурської війни підказав йому, наскільки необхідно мешканцям міста навчитись орієнтуватись у полі і в лісі. Він почав з навчання невеликої групи хлопчиків полюванню, рибній ловлі, веслуванню на човні та ін.

25 липня 1907 року він вирушив із групою з 21 підлітка на острів Браунсі в Дорсетширі, де вони розбили табір на два тижні. За допомогою інших інструкторів він навчав хлопчиків похідного життя, спостереження, дедукції, роботи з деревом, катання на човнах, порятунку життя, патріотизму та лицарства. Багато з цих уроків були засвоєні за допомогою винахідливих ігор, які мали велику популярність у хлопчиків. Перші збори бойскаутів пройшли з великим успіхом.

Після успіху програми «Скаутинг для хлопчиків» Баден-Пауелл створив центральний офіс бойскаутів, де реєструвалися нові скаути та вирішувалися організаційно-методичні питання. До кінця 1908 налічувалося 60 000 бойскаутів. Крім того, загони почали з'являтися в країнах Британської співдружності по всьому світу. У вересні 1909 року в Кришталевому палаці в Лондоні відбулися перші національні збори бойскаутів. На ньому були присутні десять тисяч скаутів, включаючи групу одягнених у форму дівчат, які називали себе «гьорлскаутами». У 1910 році Баден-Пауелл організував дівчат-скаутів як окрему організацію.

Американська версія бойскаутів бере свій початок з події, яка сталася у Лондоні у 1909 році. Чиказький книговидавець Вільям Бойс заблукав у тумані, коли йому на допомогу прийшов бойскаут. Провівши Бойса до пункту призначення, хлопчик відмовився від чайових, пояснивши, що як бойскаут він не прийме плату за добру справу. Цей шляхетний вчинок надихнув Бойса на організацію кількох регіональних молодіжних організацій США, зокрема «Індіців Вудкрафта» та «Синів Деніела Буна», організації «Бойскаути Америки». До керівництва у цих організаціях він залучив відомого природознавця та популяризатора життя тварин Е.Т. Сетона. Заснований 8 лютого 1910 року рух незабаром поширився по всій країні. У 1912 році Джульєтта Гордон Лоу заснувала в Савані (штат Джорджія), організацію «Дівчата-скаути Америки».

Цікавим є те, що в процесі виникнення і розвитку оздоровчого табірної руху у США був застосований гендерний підхід. Так перші табори для дівчат у Сполучених Штатах почали з'являтися близько 1900 року; багато з таборів були розташовані в Новій Англії [17]. У 1900 році в Сполучених Штатах було менше 100 таборів, але до 1918 року вже діяло понад 1000 [26]. Перші табори для дівчат були розташовані у віддалених природних місцевостях, багато таборів мали об'їзди місця біля водойми. Найбільш поширеними були такі види активного відпочинку, як веслування на каное, стрільба з лука та піші прогулянки. Інші види дозвілля включали заняття ремеслами, драматургією, а також оволодіння практичними навичками виживання у природному середовищі (розпалювання вогню та інші). Дівчата спали у вігвамах, наметах або відкритих пристосованих гуртожитках. Будь-який з цих варіантів спонукав їх взяти на себе відповідальність за збереження власного особистого простору та розвивати самодостатність [27].

У цей період перебування у таборах основною метою для молодих дівчат було піклування про власне тіло, розвиток впевненості у собі та почуття спільноти [20].

Незважаючи на унікальні можливості, перспективи літнього табору (серед яких: соціалізація дітей, формування навичок лідерства; об'єднання з природою та покращення показників здоров'я, фізичного розвитку), його значення як інституту дитинства, було недооцінене і лишалося поза увагою фахівців. В останні роки значення літнього табору як інструменту конструювання гендерної ідентичності в сучасну епоху стало предметом дослідження науковців. Так, Леслі Періс та Емі Грін (1995) переконливо довели, що літні табори для дівчаток у перші два десятиліття XX століття не тільки формували ідеал окремої сфери для дівчаток, але і слугували середовищем, де дівчатка могли робити те, що ніколи не було припустимо в їхньому повсякденному, домашньому світі [19, 23]. Кліффорд Патні також зосередився на літньому таборі як на просторі для створення цінностей фізично здорової жіночності для дівчаток, а також – формування чоловічих рис для хлопчиків [24]. Пізніше Девід Мак інтерпретує погляди Девіда Маклеода щодо значення кемпінгу як місця, де людина «змагається» з природою [22]. Пітер Шміт розробив основні положення літніх таборів в контексті руху «Назад до природи» [25].

У США процеси оздоровлення та відпочинку охоплюють інтелектуальну, емоційно-вольову і фізичну сфери життя дітей у різних типах літніх таборів: денному, для дітей з розумовими вадами, для дітей з фізичними вадами, релігійному, скаутському тощо [6].

В цілому слід зазначити, що широко поширеними є пригонницькі програми із різноманітними спортивними заходами, пригонницькі табори з елементами квесту, де необхідним є поєднання розумових і фізичних навичок для досягнення певної мети, тури першопроходців тощо. Всі вони спрямовані на взаємодію основних структурних елементів рекреації. У цікавій ігровій формі разом з колективом діти намагаються досягти результату у певному завданні не просто за рахунок своїх фізичних даних, а й залучаючи свої розумові можливості (розв'язуючи певні головоломки або загадки, аналізуючи інформацію) [3].

Висновки. Більшість дослідників вважає, що літні оздоровчі табори мають значні навчально-виховні та оздоровчі можливості. Так, можна інтегровано вирішувати багато різних аспектів своєчасного і гармонійного розвитку особистості дитини. Зокрема, оптимізувати фізичний стан та психоемоційний розвиток дітей, мотивувати їх до регулярних занять фізичною культурою і спортом, вивчення іноземних мов та інше. Зважаючи на закордонний досвід організації

фізкультурно-оздоровчої роботи у літніх оздоровчих таборах та порівнюючи його з вітчизняним, можемо констатувати, що питання організації і методики проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у вітчизняних закладах відпочинку дітей потребує подальшої розробки і впровадження позитивного зарубіжного досвіду у практичну діяльність установ.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням можливості впровадження у фізкультурно-оздоровчу роботу літніх оздоровчих таборів пляжних видів спорту.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Гаврилюк А. П., Каламарчук Н. О. Особливості проведення ранкової руханки в літніх оздоровчих таборах. мат. Всеукр. наук.-пр. конф. «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні», м. Вінниця (29 січня 2021 р.). С. 27–31.
2. Конвенція про права дитини : Конвенція від 20.11.1989 р. № 995_021 : станом на 20 листоп. 2014 р.
3. Матвійчук О. Організація оздоровлення та відпочинку дітей: міжнародна практика. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2018. Т. 3. С. 207–211.
4. Москаленко Н., Яковенко А., Овчаренко С., Малойван Я. Особливості оцінки навчальних досягнень з фізичного виховання школярів у зарубіжних країнах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. №2. 2021. С. 111-121.
5. Москаленко Н., Круцевич Т., Пангелова Н. Теоретичні аспекти проблеми контролю та оцінки навчальних досягнень школярів із фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. №2. 2021. С. 101–110.
6. Наказний М.О. Проектування діяльності дитячого оздоровчого закладу: теорія і технологія: монографія. Дніпропетровськ, 2010. 476 с.
7. Ображей О.Є. Технологія прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів: дис. на здобуття наукового ступеня доктора філософії: спец. 014 Середня освіта (фізична культура). Луцьк, 2021. 312 с.
8. Про затвердження Типового положення про дитячий заклад оздоровлення та відпочинку : Постанова Каб. Міністрів України від 28.04.2009 р. № 422 : станом на 28 квіт. 2021 р.
9. Про оздоровлення та відпочинок дітей. Закон України від 02.04.2022 № 375-VI.
10. Про охорону дитинства : Закон України від 26.04.2001 р. № 2402-III: станом на 2 квіт. 2022 р.
11. Про позашкільну освіту : Закон України від 22.06.2000 р. № 1841-III: станом на 22 трав. 2021 р.
12. Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю : Закон України від 21.06.2001 р. № 2558-III : станом на 15 груд. 2021 р.
13. Про схвалення Концепції Державної соціальної програми оздоровлення та відпочинку дітей на період до 2025 року : Розпорядж. Каб. Міністрів України від 26.05.2021 р. № 524-р.
14. Страна, где все делается во имя детей, во имя будущего. УзА. 2014. 24 февраля. URL: http://uzbekistan.org.ua/ru/aktualno/year_2014/3490.
15. Хамраєв І. Т. Some aspects of children's tourism. *Міжнародна конференція «Prospects for the development of niche tourism in Uzbekistan»*. 2021. С. 35–39. URL: <https://doi.org/10.47100/conferences.v1i1.1146>.
16. Щербанік Х. Формування у підлітків інтересу до занять туризмом в умовах літнього оздоровчого табору: постановка проблеми. *Молодь і ринок*. 2018. 7 (162). С. 139-143. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2018.140512>.
17. American Camp Association. *History of American Camp Association*. URL: http://www.ACACamps.org/media_center/about_aca/history.php.
18. Dėl Vaikų sveikos gyvensenos įgūdžių įtvirtinimo vasaros poilsio stovyklose 2016–2019 metų programos patvirtinimo. 18.12.2015. No. T1-354.
19. Green A. *Savage Childhood: The Scientific Construction of Girlhood and Boyhood in the Progressive Era* : Ph.D. diss. 1995. 283 p.
20. Helgren J. Native American and White Camp Fire Girls Enact Modern Girlhood, 1910–39. *American Quarterly*. 2014. Vol. 66, no. 2. P. 333–360. URL: <https://doi.org/10.1353/aq.2014.0031>.
21. Lithuanian Summer Camps. *Lithuanian Museum-Archives of Canada*. URL: <https://www.lithuanianheritage.ca/lithuanian-summer-camps/>.
22. Macleod D. I. Building Character in the American Boy: The Boy Scouts, YMCA, and Their Forerunners, 1870-1920. *Journal of Interdisciplinary History*. 1984. Vol. 15, no. 2. P. 362. URL: <https://doi.org/10.2307/204910>.

23. Paris L. The Adventures of Peanut and Bo: Summer Camps and Early-Twentieth-Century American Girlhood. *Journal of Women's History*. 2001. Vol. 12, no. 4. P. 47–76. URL: <https://doi.org/10.1353/jowh.2001.0013>.
24. Putney C. Muscular Christianity: Manhood and Sports in Protestant America. Cambridge: Harvard University Press, 2001. 310 p.
25. Schmitt P. J. Back to nature: The Arcadian myth in urban America. New York: Oxford University Press, 1969. 230 p.
26. Yerkes R. His Story, Her Story, Our Story: 100 Years of the American Camp Association. *American Camp Association*. URL: <http://surl.li/bytms>.
27. Slyck A. A. v. Summer Camps, Modern Architecture, and Modern Life. *A Manufactured Wilderness*. 2006. P. 214–226. URL: <http://surl.li/bytnd>.

References

1. Havryliuk A. P., Kalamarchuk N. O. Peculiarities of morning exercises in summer recreation camps. Materials of the All-Ukrainian Scientific and Research Conf. «*Prospects, problems and achievements of physical education and sport in Ukraine*», Vinnytsia (January 29, 2021). P. 27–31.
2. Convention on the Rights of the Child: Convention of November 20, 1989, No. 995_021: as of November 20, 2014
3. Matviichuk O. Organization of health and recreation for children: international practice. *Naukovi zapysky NDU im. M. Hoholia. Psykholoho-pedahohichni nauky*. 2018. Vol. 3. P. 207–211.
4. Moskalenko N., Yakovenko A., Ovcharenko S., Maloivan Ya. Peculiarities of assessing learning achievements in physical education of schoolchildren in foreign countries. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia*. No. 2. 2021. P. 111–121.
5. Moskalenko N., Krutsevych T., Panhelova N. Theoretical aspects of the problem of monitoring and evaluating schoolchildren's learning achievements in physical education. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia*. No. 2. 2021. P. 101–110.
6. Nakaznyi M.O. Projecting the activity of children's recreational institution: theory and elaboration: monograph. Dnipropetrovsk, 2010. 476 pp.
7. Obrazhei O.Ye. Technology of accelerated swimming training of primary schoolchildren in the conditions of summer recreation camps: PhD dissertation: specialty 014 Secondary Education (Physical Education). Lutsk, 2021. 312 pp.
8. On Approval of the Standard Statute of the Children's Health and Recreation Institution: Decree of the Cabinet of Ministers of Ukraine on April 28, 2009, No. 422: as of April 28, 2021.
9. On health improvement and recreation of children. Law of Ukraine on April 2, 2022, No. 375-VI.
10. On Childhood Protection: The Law of Ukraine on April 26, 2001, No. 2402-III: as of April 2, 2022.
11. On Extracurricular Education: The Law of Ukraine on June 22, 2000, No. 1841-III: as of May 22, 2021.
12. On Social Work with Families, Children and Youth: The Law of Ukraine on June 21, 2001, No. 2558-III: as of December 15, 2021.
13. On approval of the Concept of the State social program of health and recreation for children for the period up to 2025: Order of the Cabinet of Ministers of Ukraine on May 26, 2021, No. 524-p.
14. A country where everything is done in the name of children, in the name of the future. Uzbekistan. February 24, 2014. URL: http://uzbekistan.org.ua/ru/aktualno/year_2014/3490.
15. Khamraiev I. T. Some aspects of children's tourism. *International Conference "Prospects for the development of niche tourism in Uzbekistan"*. 2021. P. 35–39. URL: <https://doi.org/10.47100/conferences.v1i1.1146>.
16. Shcherbanik Kh. The formation of adolescents' interest in tourism in the summer recreation camp: statement of the problem. *Molod i rynok*. 2018. 7 (162). P. 139–143. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2018.140512>.
17. American Camp Association. *History of American Camp Association*. URL: http://www.ACAcamps.org/media_center/about_aca/history.php.
18. Dėl Vaikų sveikos gyvensenos įgūdžių įtvirtinimo vasaros poilsio stovyklose 2016–2019 metų programos patvirtinimo. 18.12.2015. No. T1-354.
19. Green A. Savage Childhood: The Scientific Construction of Girlhood and Boyhood in the Progressive Era: Ph.D. diss. 1995. 283 p.
20. Helgren J. Native American and White Camp Fire Girls Enact Modern Girlhood, 1910–39. *American Quarterly*. 2014. Vol. 66, no. 2. P. 333–360. URL: <https://doi.org/10.1353/aq.2014.0031>.
21. Lithuanian Summer Camps. *Lithuanian Museum-Archives of Canada*. URL: <https://www.lithuanianheritage.ca/lithuanian-summer-camps/>.

22. Macleod D. I. Building Character in the American Boy: The Boy Scouts, YMCA, and Their Forerunners, 1870-1920. *Journal of Interdisciplinary History*. 1984. Vol. 15, no. 2. P. 362. URL: <https://doi.org/10.2307/204910>.
23. Paris L. The Adventures of Peanut and Bo: Summer Camps and Early-Twentieth-Century American Girlhood. *Journal of Women's History*. 2001. Vol. 12, no. 4. P. 47–76. URL: <https://doi.org/10.1353/jowh.2001.0013>.
24. Putney C. Muscular Christianity: Manhood and Sports in Protestant America. Cambridge : Harvard University Press, 2001. 310 p.
25. Schmitt P. J. Back to nature: The Arcadian myth in urban America. New York : Oxford University Press, 1969. 230 p.
26. Yerkes R. His Story, Her Story, Our Story: 100 Years of the American Camp Association. *American Camp Association*. URL: <http://surl.li/bytms>.
27. Slyck A. A. v. Summer Camps, Modern Architecture, and Modern Life. *A Manufactured Wilderness*. 2006. P. 214–226. URL: <http://surl.li/bytnd>.

УДК 796.01

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(1\)-75-80](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(1)-75-80)

ORCID 0000-0003-4393-1414

ЧУПРУН Наталія

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри спортивних дисциплін
і туризму,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі,
Переяслав, Україна
e-mail chuprunn@ukr.net

ШУЛЬГА Микола

доцент кафедри спортивних
дисциплін і туризму,
Університет Григорія
Сковороди в Переяславі,
Переяслав, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СТУДЕНТАМИ ПРОГРАМИ GYM BOOM ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Анотація

Вступ. Стаття присвячена проблемі організації самостійних занять фізичними вправами з використанням мобільного додатку GymBoom серед студентської молоді. **Мета роботи** – аналіз, узагальнення та систематизація даних щодо сучасних підходів до використання студентами програми GymBoom під час самостійних занять фізичними вправами. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, опитування, педагогічні спостереження, методи математичної статистики (середнє арифметичне, $\bar{X}$; стандартне відхилення, S ; стандартна помилка, S_x ; найменше значення, $X_{\min}$; найбільше значення, $X_{\max}$). Дослідження проводилося із студентами I-IV курсів ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди впродовж 2020-2021н.р. У дослідженні взяло участь 285 студентів. **Результати роботи:** встановлено, що 29,49% студентів володіють фітнес-трекером, причому найбільш поширеними типами є прикладні програми телефону (46,2% респондентів) та фітнес-браслети (44,7% студентів). Майже 72,04% респондентів повідомили, що почали користуватися фітнес-додатком GymBoom із цікавості. Додаток GymBoom сприяв усвідомленню цільової поведінки студентів та забезпечував заохочення чи підтримку через візуальні чи слухові сигнали. 53,84% учасників використовували додатки як інструмент для підтримки вже існуючої поведінки. 27,97% учасників повідомили про позитивні почуття, пов'язані з конкретними компонентами додатків. Так, студенти відзначили підвищення мотивації, завдяки більшій обізнаності стосовно власної поведінки. **Висновки:** отримані результати свідчать, що використання фітнес-додатків з оздоровчою метою є ефективною моделлю для поліпшення фітнес навичок студентів, персоналізації навантаження і заохочення до різних видів фізичної активності.

Ключові слова: студенти, фізичні вправи, самостійні заняття, мобільний додаток GymBoom.

Annotation

Resume. The article is devoted to the problem of organizing independent exercises with physical exercises using the GymBoom mobile application among student youth. **The purpose** of the work is to analyze, summarize and systematize data on modern approaches to the use by GymBoom students during self-employment exercises. **Methods of research:** theoretical analysis and generalization of literary sources, surveys, pedagogical observations. **Results of work:** It was found that 29.49% of students own a fitness tracker, with the most widespread types being phone applications (46.2% of respondents) and fitness bracelets (44.7% of students). Almost 72.04% of respondents reported that they started using the GymBoom app because they were curious about it. When asked how the GymBoom add-on helped them achieve their goals, participants explained that the add-on increased their awareness of their target behavior and provided encouragement or support through visual or auditory cues. 53.84% of participants used supplements as a tool to reinforce existing behaviours. 27.97% of participants reported positive feelings associated with specific components of the supplements. Thus, students reported increased motivation due to greater awareness of their own behaviour. The health effects of self-motivated physical exercise using the GymBoom program can only be achieved if the basic principles are respected: consistency, systematicity, appropriateness, and variety of exercise routines. The results obtained indicate that the use of fitness supplements for health purposes is an effective model for improving the fitness skills of the students, staffing the workload and enthusiasm for different types of physical activity. **Conclusions:** The results indicate that using health fitness programs is an effective model for improving student fitness skills, personalizing workload and encouraging different types of physical activity.

Key words: students, physical exercises, independent exercises, mobile GymBoom application.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Велике значення для зміцнення здоров'я, підвищення рухової активності, працездатності та зниження втомлюваності сучасного студента в період навчання мають самостійні заняття фізичною культурою. Найбільш масовою й доступною формою оздоровчої фізичної культури є самостійні заняття. Вони справляють значний виховний вплив: удосконалюють самодисципліну, зміцнюють волю, формують упевненість у своїх силах [6]. Завдяки самостійному виконанню фізичних вправ оздоровчої спрямованості збільшується опір організму до несприятливих впливів довкілля та великих психічних навантажень [7].

Аналіз науково-методичних джерел виявив, що питанню самостійних занять фізичними вправами студентської молоді приділяється належна увага. Мотиваційно-ціннісне ставлення до фізкультурної діяльності розглядали Г. Грибан (2018), Н. Корж (2016), Р. Стасюк (2016) та ін.; розуміння дії й взаємодії потреб, мотивів і цілей особистості, механізми їх формування в процесі педагогічної діяльності досліджували О. Гладощук (2018), Ю. Сорокін (2018) та інші. Такий широкий спектр наукових досліджень повністю не розкриває проблеми самостійних занять фізичними вправами, що й спонукало нас до більш глибоко вивчення проблеми.

Інформаційні технології формують принципово новий стиль роботи в системі організації занять оздоровчої спрямованості. Використання інформаційних технологій, у тому числі мобільних додатків, дозволяє розширити можливості організації самостійних занять фізичними вправами серед студентів. Проте питання їх ефективності, безпечності та методичної обґрунтованості лишається відкритим.

Мета дослідження – аналіз, узагальнення та систематизація даних щодо сучасних підходів до використання студентами програми GymBoom під час самостійних занять фізичними вправами.

Методи й організація дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, опитування, педагогічні спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Базова функціональність фітнес-трекерів, смарт-годинників, моніторів серцевого ритму, GPS-трекерів практично ідентична в усіх пристроях: підрахунок кількості кроків, пройдена відстань, витрачені калорії. Фітнес-додатки для платформ iOS, Android, (Workout Trainer, NikeTrainingClub, EndomondoPro, YogaWithJanetStone) контролюють окремі фізіологічні і антропометричні показники, надають можливість складати індивідуальні програми тренувань з урахуванням впливу на окремі м'язові групи, мають звукове або візуальне супроводження початку або завершення вправ, інструкції виконання вправ, відстежують та аналізують прогрес тих, хто тренується за певний відрізок часу, надають інформацію в реальному часі.

Дослідженнями зарубіжних науковців [11,12,13] визначені численні переваги застосування фітнес-додатків для вимірювання та підтримки мотивації фізичної активності, підкреслюється, що діапазон нових і захоплюючих стратегій втручання, які використовуються смартфонами, і уявлення користувачів про їх корисність та життєздатність, збільшують їх потенціальну корисність для просування фізичної активності.

Щоденник тренувань «GymBoom» – є одним з демократичних трендів для індивідуального тренування в обмежених умовах. Його можна успішно використовувати як професійним спортсменам, так і новачкам, обравши для себе оптимальний режим занять.

Кожна людина вибирає для себе заняття згідно власної мети. Основним напрямом при виборі фізичних навантажень серед жінок є схуднення, тоді як у чоловіків пріоритетом є нарощування м'язової маси. Згідно різниці завдань в додатку GymBoom створено кілька бібліотек тренувань.

Характерними особливостями щоденника тренувань GymBoom для Android є: індивідуальний підхід до кожного користувача; збереження результатів вимірів тіла; журнал навантажень дозволяє переглянути досягнення на шляху до мети; тренування для чоловіків і тренування для жінок; періодичність подій за календарем; секундомір і калькулятор повторного максимуму; складання власних тренувань; програми для новачків і програми для професійних спортсменів; збереження та відновлення резервних копій; звіти і результати тренувань можна поширити; динаміка тренувань чітко масштабується графіками.

Програма тренувань GymBoom є незамінним помічником при самостійних заняттях фізичними вправами серед студентів. Це персональний мобільний тренер, який допомагає студентам під час самостійних занять фізичними вправами досягати поставлених цілей: контролювати вагу; збільшити витривалість; «підтягнути» фігуру; скинути зайву вагу; коригувати будову тіла; збільшити та поліпшити м'язовий тонус; «скинути» живіт, зробити прес ідеальним; накачати «м'язову» масу і набрати вагу; зміцнити здоров'я.

Щоденник тренувань GymBoom видає календар з каталогом вправ. Працює все просто: обираєш дату, час і програму тренування, вказуючи кількість підходів і параметри навантаження для кожної вправи.

Програму можна обирати кожного разу з окремих вправ або ж обрати готовий комплекс вправ. Це зручно, якщо набір вправ майже не змінюється. Якщо вправи в списку немає – можна

додати нову з докладним описом. Хоча багато інших подібних програм пропонують користуватися тільки своїм набором вправ і не дають додавати нові.

Доцільно заздалегідь планувати тренування за обраними комплексами, заповнюючи кількість підходів і вагу. А під час тренування відзначати одним натисканням виконані підходи. Якщо зробив менше або більше від запланованого – можна швидко змінити дані.

При виконанні вправ додаток підкаже, що на минулому тренуванні ви взяли більшу вагу або зробили більше повторень, і тоді, можливо, слід збільшити навантаження. Також є таймер і секундомір, що дозволяє контролювати тривалість виконання вправ.

Додаток зручний для новачків. Для кожної вправи в довіднику є докладний опис, пояснення, яку групу м'язів вона задіює, а також поради та техніку виконання з ілюстраціями. GymBoom допоможе не тільки при виконанні силових вправ, але і при кардіо-навантаженнях. Як показники можна вибирати час, швидкість, відстань або інтенсивність.

Додаток має графіки і статистику результатів виконання вправ. Крім самих тренувань, в додаток можна записувати результати вимірювань тіла: маса тіла, обхват частин тіла і відсоток м'язової і жирової тканини.

У GymBoom є недоліки: не завжди зрозумілий інтерфейс через велику кількість функцій і реклами. Другий мінус можна обернути на користь – від реклами можна позбутися відключивши інтернет, крім того, буде менше відволікаючих чинників на тренуванні.

На підставі власних спостережень щодо застосування мобільних технологій під час самостійних занять у ВЗО та узагальнених даних аналізу науково-методичної літератури, були визначені фактори застосування мобільних технологій. Необхідними умовами ініціалізації обраних факторів були: об'єктивність, сингулярність, зрозумілість та інформативність.

За результатами власних досліджень визначено, що 29,49% студентів володіють фітнес-трекером, причому найбільш поширеними типами є прикладні програми телефону (46,2% респондентів) та фітнес-браслети (44,7% студентів).

Відстеження кількості кроків було найбільш популярним серед 86,8% студентів, 84% респондентів повідомили, що пристрій заохочував їх до участі у фізичній діяльності та може бути перспективним способом вимірювання та стимулювання здорової поведінки.

У 47,55% учасників було встановлено не більше одного мобільного додатку, призначених для здоров'я та фітнесу. Час використання мобільного додатку 42,65% респондентів становив 6 місяців, 16,78% повідомили про використання додатків більше року.

Майже 72,04% респондентів повідомили, що почали користуватися фітнес-додатком GymBoom із цікавості. 86,71% студентів вказали, що вони не завантажували платні додатки, 10,48% респондентів зазначили, що вони б розглянули можливість придбання додатків, якщо б знали напевне про їх переваги. 28,67% респондентів зазначили, що немає причин для покупки додатків, оскільки є безкоштовні аналоги. 89,51% респондентів зазначили, що додатки з надмірним введенням даних для реєстрації, складних операційних процедур або функцій були неприйнятними.

Фітнес-додатки надають можливість спілкуватися у соціальних мережах, проте 67,83% респондентів заявили, що вони не діляться відомостями про своє здоров'я і фітнес-поведінку у соціальних мережах і не будуть цього робити оскільки не вважають доцільним змішувати ці дані з їх діяльністю в соціальних мережах. Студенти використовували додатки з метою збільшення фізичної активності, раціонального харчування і підтримання оптимальної ваги, причому 29,37% учасників зазначили, що вони досягали своєї мети і додатки їм в цьому допомагали.

На питання про те, як додаток GymBoom допоміг їм досягти мети, учасники пояснили, що додаток покращував їх усвідомлення цільової поведінки та забезпечували заохочення чи підтримку через візуальні чи слухові сигнали. 53,84% учасників використовували додатки як інструмент для підтримки вже існуючої поведінки. 27,97% учасників повідомили про позитивні почуття, пов'язані з конкретними компонентами додатків. Так, студенти відзначили підвищення мотивації завдяки більшій обізнаності стосовно власної поведінки.

Близько 16,78% учасників повідомили про негативні почуття (провина, сором, почуття напруженості) при користуванні додатками.

Отримані результати свідчать, що використання фітнес-додатків з оздоровчою метою є ефективною моделлю для поліпшення фітнес-навичок студентів, персоналізації навантаження і заохочення до різних видів фізичної активності.

Інтенсивність та ефективність підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами з використанням програми GymBoom значною мірою визначається зрілістю самосвідомості і позитивною рефлексивністю особистості.

Виникненню зацікавленості до занять фізичними вправами сприяють також емоційне проведення всіх форм занять у вищій школі, оснащення й естетичне оформлення матеріально-спортивної бази, максимальна активізація діяльності студентів за рахунок використання у

навчальному процесі нетрадиційних форм організації занять, і, зокрема, використання сучасних мобільних програм та фітнес-трекерів.

Теоретична самопідготовка передбачає формування необхідного обсягу знань з фізичного виховання. Принцип єдності теорії й практики під час реалізації самостійних занять формується на певних дидактичних засадах, які передбачають взаємозв'язок цілей, змісту, методів, форм організації і способів навчання [3, 15].

Формування відповідних умінь і навичок для самостійних занять фізичними вправами з використанням програми GYMBOOM спрямоване на вирішення взаємопов'язаних завдань: оцінка вихідного стану фізичного розвитку і здоров'я на підставі об'єктивних і суб'єктивних показників; актуалізації особистості, усвідомлення потреби бути здоровим; стабілізації мотивації до систематичних занять оздоровчою фізичною культурою; формування «Я-образу» (бажаного рівня фізичної підготовленості), вибору адекватних засобів оздоровчої фізичної культури й оздоровлення; розробку змісту програми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять; здійснення самоконтролю в процесі систематичних занять фізичними вправами; підсумковий контроль за результатами реалізації програми.

Організація і структура самостійних занять передбачали комплексний розвиток провідних функціональних систем і фізичних якостей організму.

Досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ з використанням програми GYMBOOM можна лише при дотриманні основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності і різнобічності спрямованості тренувань.

Для визначення оптимального фізичного навантаження є доцільним оцінювати ступінь фізичного навантаження за принципом фізіологічного правила Арндта-Шульца: слабкі впливи не роблять помітного впливу на організм, середні – сприятливі, а сильні й надсильні – здатні викликати порушення в ньому [3]. Малим вважається навантаження в тому разі, якщо після його виконання частота пульсу дорівнює 108-130 уд/хв., середнім – 132-166 уд/хв., великим – 168-180 уд/хв., і максимальним, якщо частота пульсу більше 180 уд/хв. Тренування з малими фізичними навантаженнями (частота пульсу 108-130 уд/хв.) мають підтримуючий характер, тобто підтримують досягнутий рівень функціонального стану організму. Тренування із середніми фізичними навантаженнями (частота пульсу 132-166 уд/хв.) мають розвиваючий характер, тобто сприяють підвищенню функціональних можливостей організму.

Студенти, які почали самостійні заняття фізичними вправами, особливо юнаки і дівчата з ослабленим здоров'ям, спочатку повинні виконувати малі фізичні навантаження (частота пульсу 108-166 уд/хв.). До великих фізичних навантажень слід переходити, тільки досягнувши гарної тренуваності.

Контролювати ступінь фізичного навантаження варто за допомогою фітнес-браслета, встановивши сповіщення про пульсові режими. Фітнес-браслет в режимі реального часу повідомить про частоту пульсу.

В залежності від індивідуальних можливостей, а також графіку занять набір вправ змінюється на рекомендовані програмою GYMBOOM або ж за власною ініціативою. Водночас спрямованість і черговість вправ є постійними.

Дискусія. Отримані результати доповнюють відомості І. Золотарьової, А. Труш [4], A.L. Fedewa [8], J. Hua [9], Nutriweb [10] щодо умов застосування мобільного програмного забезпечення в системі фізкультурної освіти. Підтверджена актуальність використання мобільних програм (додатків) під час навчально-виховного процесу студентів ВЗО.

На думку науковців [1, 3, 8], в нових історичних умовах виявилися як позитивні, так і негативні тенденції у фізичному вихованні студентської молоді. До першої віднесемо відмову від централізовано зарегаментованих організаційних форм роботи, які позбавляли творчості, ініціативності, пошуку нового і прогресивного, вільний вибір засобів для вирішення виховних і оздоровчих завдань; використання широкого спектра нетрадиційних видів фізичних і оздоровчих вправ, впровадження нових видів спорту; стимулювання розробки авторських навчальних програм тощо.

До другої – відсутність злагодженої системи управління фізичним вихованням в сфері освіти; повільне впровадження елементів національної системи фізичного виховання; незадовільне дидактичне забезпечення процесу фізичного виховання, що зумовлює зниження його якості, і нарешті, критичне ставлення, а інколи і нерозуміння окремими фахівцями тих кроків, що здійснюються з метою виправлення породжених кризою явищ; передчасна відмова від звичних, але дієвих засобів фізичного виховання.

Висновки. За результатами аналізу отриманих даних спостерігається зниження рівня фізичного здоров'я студентів, зниження рівня їх фізичної підготовленості та рухової активності. Причиною різкого зниження здоров'я студентської молоді, на думку багатьох авторів, є, насамперед, інтенсивна освітня діяльність, багата на високі розумові навантаження і нервово-емоційні напруження. Отже, однією з найбільш гострих проблем на сьогодні є підвищення рівня

здоров'я і фізичного стану молоді. Отримані результати свідчать, що використання фітнес-додатків з оздоровчою метою є ефективною моделлю для поліпшення фітнес-навичок студентів, персоналізації навантаження і заохочення до різних видів фізичної активності.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні ефективності застосування студентами програми GumBoom під час самостійних занять фізичними вправами.

Автори заявляють, що не існує ніякого конфлікту інтересів

Література

1. Бачинська Н. В., Шульга. Д. О. Застосування сучасних пристроїв для самоконтролю під час занять фізичним вихованням та спортом. Дніпро: ДНУ, 2016. С. 10–12
2. Булатова М. М., Усачов Ю. А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімп. л-ра, 2008. С. 320–354.
3. Грибан Г. П. Формування мотиваційно-цільового блоку методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв. *Вісник Запорізького національного університету*. Серія: Педагогічні науки. № 2(18), 2018. С. 21–26.
4. Гладощук О. Г. Вищий навчальний заклад як середовище по формуванню фізкультурно-оздоровчої самоорганізації студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». Випуск 1 (42), 2018. С. 23–28
5. Дутчак М. В. (2015). Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування та практичне застосування. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. № 2. 2015. С. 44–52.
6. Золотарьова І. О., Труш, А. М. Застосування мобільного навчання в системі освіти. Системи обробки інформації. (4), 2015. 147–150. http://nbuv.gov.ua/UJRN/soi_2015_4_32.
7. Карпук Р. П. Концептуальні засади сучасної парадигми якості вищої фізкультурної освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 3(2), 2015. С. 153–156
8. Кашуба В. А. Футурний А. С. Із досвіду використання інформаційних технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення Молодіжний науковий вісник *Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Фізичне виховання і спорт: журнал уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. Вип. 21. С. 81–90.
9. Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять: дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02, [Електронний ресурс] Дніпропетровськ, 2016. 264 с. Режим доступу: [infiz. dp. Ua / joomla / ... / zah0014-2016-12-17-dissert-01. pdf](http://infiz.dp.ua/joomla/.../zah0014-2016-12-17-dissert-01.pdf).
10. Сорокін Ю. С. Спортивно-орієнтоване виховання студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2018. Випуск 3 К (97), С.538-540
11. Стасюк Р. М. Формування мотивації в процесі занять фізичним вихованням студентів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.) [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2016. 228 с. Режим доступу: <http://hdaфk.kharkov.ua/ua/materiali-internet-konferentsiji-2016>.
12. Хотієнко С. Сучасний прогресивний досвід європейських країн у сфері фізичного виховання студентської молоді / Форум прихильників фізичної культури, студентського спорту та здорового способу життя: міжн. наук.-практ. конф. (Дніпро, 10 листопада 2016 року): матеріали конференції. Дніпро: ДНУ ім. Олеса Гончара, 2016. С. 213–216.
13. Fedewa AL, Ahn S. The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis. *Res Q Exerc Sport*; 2011. 82(3): 521–535.
14. Hua, J. (2010) How to: Make your mobile websites act more like native apps [Web log post]. Retrieved from: <http://blog.jimmyhua.com/2010/09/30/how-to-make-your-mobile-websites-act-morelike-native-apps/>
15. Nutriweb, (2013). Měříme svůj pohyb. Retrieved from: <http://nutriweb.cz/cs/clanky/technologie/merime-svuj-pohyb>

References

1. Bachynska N.V., Shulha D.O. Zastosuvannia suchasnykh prystroiv dlia samokontroliu pid chas zaniat fizychnym vykhovanniam ta sportom. D.: DNU, 2016. S. 10–12
2. Bulatova M. M., Usachov Yu. A. Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni. Teorii i metodyka fizychnoho vykhovannia; za red. T. Yu. Krutsevych. Kyiv: Olimp. l-ra, 2008. S. 320–354.
3. Hryban H. P. (2018). Formuvannia motyvatsiino-tsilovoho bloku metodychnoi systemy fizychnoho vykhovannia studentiv-ahraryiv. Visnyk Zaporizkoho natsionalnogo universytetu. Serii: Pedahohichni nauky. № 2(18), S. 21–26.

4. Hladoshchuk O. H. (2018). Vyshchyi navchalnyi zaklad yak seredovyshe po formuvanniu fizkulturno-ozdorovchoi samoorhanizatsii studentskoi molodi. Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Seria: «Pedahohika. Sotsialna robota». Vypusk 1 (42)
5. Dutchak M. V. Paradyhma ozdorovchoi rukhovoï aktivnosti: teoretychne obgruntuvannia ta praktychne zastosuvannia. Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu. № 2. 2015. S. 44–52.
6. Zolotarova I. O., Trush, A. M. Zastosuvannia mobilnogo navchannia v systemi osvity. Systemy obrobky informatsii. 2015. (4), 147-150. http://nbuv.gov.ua/UJRN/soi_2015_4_32.
7. Karpiuk R. P. Kontseptualni zasady suchasnoi paradyhmy yakosti vyshchoi fizkulturnoi osvity. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2015. 3(2), 153–156
8. Kashuba V. A., Futorny S. Iz dosvidu vykorystannia informatsiinykh tekhnolohii u protsesi zaniat fizychnym vykhovanniam riznykh hrup naselennia. Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport : zhurnal / uklad. A. V. Tsos, A. I. Aloshyna. Luts'k : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 2016. Vyp. 21. S. 81–90.
9. Korzh N. L. (2016). Formuvannia tsinnisnogo stavlennia u studentiv do fizychnoi kultury v protsesi samostiinykh zaniat: dys. kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: 24.00.02 Fizychn. [Elektronnyi resurs] Dnipropetrovsk, 264 s. Rezhym dostupu: infiz. dp. Ua / joomla / ... / zah0014-2016-12-17-dissert-01.pdf.
10. Sorokin Yu. S. (2018). Sportyvno-orientovane vykhovannia studentskoi molodi. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Vypusk 3. K (97), S. 538-540
11. Stasiuk R. M. (2016). Formuvannia motyvatsii v protsesi zaniat fizychnym vykhovanniam studentiv. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia: materialy II Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (Kharkiv, 20 travnia 2016 r.) [Elektronnyi resurs]. Kharkiv: KhDAFK, 228 s. Rezhym dostupu: <http://hdafk.kharkov.ua/ua/materiali-internet-konferentsiji-2016>.
12. Khotiienko S., Kateryna S. Suchasnyi prohresyvnyi dosvid yevropeiskyykh krain u sferi fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi. Forum prykhyl'nykh fizychnoi kultury, studentskoho sportu ta zdorovoho sposobu zhyttia: mizhn. nauk.-prakt. konf. (Dnipro, 10 lystopada 2016 roku): materialy konferentsii. Dnipro: DNU im. Olesia Honchara, 2016. S. 213-216.
13. Fedewa AL, Ahn S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on childrens achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis. Res Q Exerc Sport; 82(3):521–535.
14. Hua, J. (2010). How to: Make your mobile websites act more like native apps [Web log post]. Retrieved from: <http://blog.jimmyhua.com/2010/09/30/how-to-make-your-mobile-websites-act-morelike-native-apps/>
15. Nutriweb, (2013). Měříme svůj pohyb. Retrieved from: <http://nutriweb.cz/cs/clanky/technologie/merime-svuj-pohyb>

ЮЗКОВЕЦЬ Ірина*доктор філософії з фізичної культури і спорту,
старший**викладач кафедри спортивних ігор,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі,
Переяслав, Україна**e-mail: ira_94@ukr.net*

ОСОБЛИВОСТІ ПОЄДНАНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ І НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ЕЛЕМЕНТІВ МІНІ-БАСКЕТБОЛУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Анотація

Вступ. В зв'язку з погіршенням стану здоров'я і зниженням рівня фізичної підготовленості учнів важливого значення набуває інноваційна діяльність у фізичному вихованні. Як зазначають фахівці, основною метою фізичного виховання у молодшій школі є набуття досвіду практичної діяльності в школі рухів, формування стійкої мотивації до здорового способу життя. У теперішній час вітчизняними науковцями приділяється велика увага розробці інновацій у сфері фізичної культури і спорту. Для підвищення мотивації учнів до уроків фізичної культури вчені пропонують вчителям використовувати нетрадиційні засоби, методи і форми проведення занять. Але, впровадження інноваційних технологій в процес шкільного фізичного виховання все ще залишається обмеженим, недостатнім є застосування цікавих для дітей видів рухової активності. Достатньо ефективним, на нашу думку, є застосування в процесі фізичного виховання молодших школярів засобів міні-баскетболу. Однак, на теперішній час бракує розробок у цьому напрямі, що і обумовлює актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження: обґрунтування і розробка методики поєднаного розвитку фізичних здібностей молодших школярів в процесі навчання техніці елементів міні-баскетболу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури; педагогічні методи (спостереження, експерименти, тестування); антропометрія; фізіологічні методи дослідження (пульсометрія, спірометрія, проби Штанге і Генча, проба Руф'є); методи математичної статистики (кореляційний та факторний аналізи).

Результати: отримані нами дані свідчать, що такі фізичні здібності, як сила, швидкість, координаційні здібності, гнучкість мають великі темпи приросту у досліджуваних груп дітей, що буде обумовлювати необхідність планування більшої кількості вправ цієї спрямованості. Використання поєднаного методу навчання рухів та розвитку фізичних здібностей потребує дотримання методичних рекомендацій (інтервали відпочинку, тривалість та інтенсивність виконання вправ, інтервали відпочинку), розроблені рекомендації в подальшому увійшли до змісту моделей вправ з міні-баскетболу.

Висновки: Вправи для навчання техніко-тактичних дій міні-баскетболу були спрямовані не тільки на оволодіння технікою елементів гри на всіх етапах навчання (від рухового уміння до навички), але й на одночасний розвиток фізичних здібностей, що обумовлює застосування методу поєднаної фізичної й технічної підготовки. З цією метою були розроблені моделі комплексного розвитку фізичних здібностей дітей 9-10 років в процесі навчання елементам міні-баскетболу, які містять: опис вправи; її графічне зображення; фізичну здібність, яка переважно розвивається в процесі виконання даної вправи; параметри компонентів фізичного навантаження (інтенсивність, обсяг, інтервали відпочинку), які відповідають вимогам спрямованого розвитку тієї або іншої фізичної здібності.

Ключові слова: методика, міні-баскетбол, фізичні здібності, молодші школярі.

Abstract

Relevance of the research topic. Due to the deteriorating health and reduced level of physical fitness of students, innovative activities in physical education are becoming important. According to experts, the main purpose of physical education in primary school is to gain experience in practical activities in the school of movements, the formation of sustainable motivation for a healthy lifestyle. Currently, domestic scientists pay much attention to the development of innovations in the field of physical culture and sports. To increase students' motivation for physical education lessons, scientists suggest that teachers use non-traditional tools, methods and forms of teaching. However, the introduction of innovative technologies in the process of school physical education is still limited, it is insufficient to use interesting for children types of physical activity. In our opinion, the use of mini-basketball in the process

of physical education of junior schoolchildren is quite effective. However, at present there is a lack of development in this direction, which determines the relevance of our study.

The aim of the study: substantiation and development of methods of combined development of physical abilities of junior schoolchildren in the process of learning the technique of mini-basketball elements.

Research methods: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature; pedagogical methods (observations, experiments, testing); anthropometry; physiological research methods (pulsometry, spirometry, Stange and Gench tests, Rufier test); methods of mathematical statistics (correlation and factor analysis).

Results: Our data show that such physical abilities as strength, speed, coordination skills, flexibility have a high growth rate in the studied groups of children, which will necessitate the planning of more exercises in this direction. The use of a combined method of learning movements and development of physical abilities requires compliance with guidelines (rest intervals, duration and intensity of exercises, rest intervals), the developed recommendations were later included in the content of models of exercises in mini-basketball.

Conclusions: Exercises for teaching technical and tactical actions of mini-basketball were aimed not only at mastering the elements of the game at all stages of training (from motor skills), but also at the simultaneous development of physical abilities, which leads to the use of combined physical and technical training. To this end, models of integrated development of physical abilities of children aged 9-10 in the process of learning the elements of mini-basketball were developed, which include: description of the exercise; its graphic image; physical ability, which mainly develops in the process of performing this exercise; parameters of components of physical activity (intensity, volume, intervals of rest) which meet requirements of the directed development of this or that physical ability.

Keywords: methods, mini-basketball, physical abilities, junior high school students.

Вступ. Фізкультурно-оздоровча робота в школі є невід'ємною складовою частиною педагогічного процесу виховання гармонійно розвиненої особистості. Для покращення й збереження здоров'я потрібне постійне та достатнє фізичне навантаження [6]. Здоров'я дітей та підлітків є проблемою першочергової важливості, оскільки воно визначає майбутнє країни, генофонд нації, науковий та економічний потенціал суспільства, забезпечує сталий національний розвиток. Ефективним засобом збереження й удосконалення здоров'я виступає фізичне виховання, яке є важливою складовою забезпечення повноцінного розвитку дітей і молоді, зміцнення їхнього здоров'я, формування здорового способу життя. Необхідність удосконалення процесу фізичного виховання у школі обумовлюється погіршенням стану здоров'я учнів. Численними дослідженнями встановлено, що протягом всього періоду навчання у школі збільшується кількість відхилень у стані здоров'я дітей і хронічних захворювань, погіршуються показники фізичного й психічного розвитку дітей і підлітків [4]. Як зазначає Т. Ю. Круцевич (2017), основною метою фізичного виховання у молодшій школі є набуття досвіду практичної діяльності в школі рухів, формування стійкої мотивації до здорового способу життя [11]. У теперішній час вітчизняними науковцями приділяється велика увага розробці інновацій у сфері фізичної культури і спорту. Для підвищення мотивації учнів до уроків фізичної культури вчені пропонують вчителям використовувати нетрадиційні засоби, методи і форми проведення занять. У науковій літературі представлені результати низки наукових досліджень, присвячених проблемі застосування інноваційних технологій у системі фізичного виховання молодших школярів (І.В. Хрипко, 2006, Н. В. Москаленко, 2009).

Викликає зацікавленість дисертаційне дослідження О.М. Саїнчук [9], яка розробила програму фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою для дітей молодшого шкільного віку. Запропонована програма враховувала рекомендації експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щодо необхідної кількості рухової активності для здоров'я дітей цього віку; її фундаментальне наповнення та основні принципи враховували передовий вітчизняний та закордонний спортивний досвід, який свідчить про доцільність використання навантажень переважно аеробної спрямованості (які є характерними для скандинавської ходьби), інтенсивність яких не повинна перевищувати порогових значень анаеробного обміну.

Інноваційну технологію аквафітнесу ігрового спрямування з елементами баскетболу розробила Т.А. Базиліук [1]. Як зазначає автор дослідження, заняття баскетболом на воді проводилися за модифікованими правилами за схемою, аналогічною проведенню баскетболу у спортивному залі. Для гри в баскетбол на воді були розроблені спеціальні щити, особливістю яких є їх максимальна наближеність до стандартного баскетбольного щита, однак з меншими розмірами і спеціальною системою кріплення. Ця конструкція, як наголошує дослідниця, передбачає також застосування міцних матеріалів, що дозволяє виконувати кидки з різних дистанцій і з різним кидковим зусиллям без ризику пошкодження баскетбольного щита та кошика. Це відрізняє

розробку науковця від конструкцій баскетбольних щитів для баскетболу на воді, які пропонуються в промисловості.

Відомо, що гра в баскетбол є одним з найбільш популярних видів рухової активності серед дітей. У програмі з фізичної культури для початкових класів баскетбол не зазначений, хоча у розділі «Вправи для опанування навичками володіння м'ячем» представлені вправи з баскетбольним м'ячем [3].

На нашу думку застосування міні-баскетболу у фізкультурно-оздоровчій роботі з молодшими школярами є доцільним, оскільки викликає у дітей позитивні емоції, сприяє комплексному вирішенню освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

Одним з найбільш ефективних шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості школярів є застосування поєднаного методу розвитку фізичних здібностей в процесі навчання рухових дій. Але, не дивлячись на його досить давнє теоретичне обґрунтування, яке було зроблено М.Г. Озоліним [7] ще у 1950-ті роки XX століття, практичне застосування цього методу є обмеженим. Аналіз літературних джерел дозволяє говорити про брак досліджень щодо розробки організаційно-методичних засад і практичного використання цього методу. Виключенням є дисертаційне дослідження Н.Є. Пангелової (1994), яке присвячене розробці методики поєднаного розвитку фізичних здібностей у процесі навчання техніці легкоатлетичних вправ учнів середнього шкільного віку [8]. Вищезазначене обумовлює актуальність проблематики нашого дослідження.

Мета дослідження: обґрунтування і розробка методики поєднаного розвитку фізичних здібностей молодших школярів в процесі навчання техніці елементів міні-баскетболу.

Матеріали і методи дослідження: дослідження проводилось в загальноосвітній школі № 2 м. Переяслава, Київської області, у дослідженні взяли участь 115 учнів 3-4 класів, віком 9-10 років. Участь дітей у дослідженні відбувалася за письмовою згодою їх батьків.

В процесі дослідження були застосовані такі **методи:** теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури; педагогічні методи (спостереження, експерименти, тестування); антропометрія; фізіологічні методи дослідження (пульсометрія, спірометрія, проби Штанге і Генча, проба Руф'є); методи математичної статистики (кореляційний та факторний аналізи).

Результати дослідження та дискусія. Молодший шкільний вік виступає основним періодом набуття соціального досвіду, зокрема, формування орієнтацій на здоровий спосіб життя, що є передумовою функціонування механізмів розвитку особистості та організації її життєдіяльності [6].

Для розробки методики поєднаного розвитку фізичних здібностей учнів 3-4 класів в процесі навчання елементам баскетболу, перш за все, необхідно мати інформацію про морфофункціональний стан та рівень фізичної підготовленості учнів 3-4 класів. Для цього було проведено констатувальний експеримент, в результаті якого були отримані такі дані:

- показники фізичного розвитку (довжина і маса тіла, окружність грудей) обстежуваного контингенту знаходяться у межах вікових норм;
- показники функціональних спроможностей (пульсометрія, спірометрія, проби Штанге і Генча, проба Руф'є) учнів 3-4 класів є нижчими від вікових норм;
- більшість показників фізичної підготовленості відповідають достатньому рівню компетентності відповідно до навчальної програми «Фізична культура. (1-4 класи)».

Запропонована інноваційна методика не замінює і не виключає загальноприйнятих організаційних форм занять фізичними вправами у загальноосвітній школі. Мова йде про включення у фізкультурно-оздоровчу роботу елементів інноваційних технологій, які сприяють підвищенню мотивації до систематичних занять і підвищенню рівня фізичного стану учнів і були інтерпретовані нами відповідно до мети і завдань дослідження. Отже, у процесі фізкультурно-оздоровчих занять з учнями 3-4 класів нами були використані як традиційні засоби фізичного виховання, так й елементи оздоровчих та інноваційних технологій з пріоритетним використанням елементів міні-баскетболу.

Проведений факторний аналіз дає нам підставу вважати, що якісна сторона рухової системи учнів 9-10 років забезпечується, перш за все, рівнем розвитку фізичних і координаційних здібностей, функціональних можливостей. Інтерпретація цих даних в педагогічному аспекті дозволяє вважати, що заняття фізичною культурою і спортом з молодшими школярами повинні нести, перед усім, комплексний характер, а фізичні здібності і функціональні можливості повинні знаходитись в сполученому взаємозв'язку з координаційними здібностями, тобто з технікою навчання рухам.

О.О. Мітова (2014) констатує, що з приводу того, з якого елементу слід починати навчання юних баскетболістів, думки спеціалістів розділилися: 55% спеціалістів наголошують, що слід починати з основної стійки баскетболіста; 20% – вважають, що з передачі; 15% – з пересувань та правильного бігу; 5% фахівців вважають, що навчання слід починати із зупинок, ведення, подвійного кроку. Щодо послідовності навчання елементам міні-баскетболу, то думки фахівців

також неоднозначні: 5% вважають, що треба починати з зупинок та з основної стійки, ведення, подвійного кроку; 10% вважають, що з подвійного кроку та передач, ведення, кидків; 20% – із зупинок і ведення; 50% – від простого до складного [5]. Тому в нашому дослідженні були використані різні вправи з елементами баскетболу, навчання вправ ми почали з вивчення «стійки баскетболіста» та навчання техніці переміщень.

Отримані нами дані свідчать, що такі фізичні здібності, як сила, швидкість, координаційні здібності, гнучкість мають великі темпи приросту у досліджуваних груп дітей, що буде обумовлювати необхідність планування більшої кількості вправ цієї спрямованості. Ми пропонуємо такі вправи інноваційної програми із застосуванням елементів баскетболу: вправи для навчання способів пересування («стійка баскетболіста», біг, зупинки, повороти, стрибки), навчання техніки володіння м'ячем (ловля та передачі м'яча, ведення м'яча, кидки м'яча у кошик).

Аналізуючи досвід організації фізкультурних занять в загальноосвітній школі можна вважати, що в якості критерія величини навантаження доцільно враховувати також інтенсивність виконання фізичних вправ. Необхідно відмітити, що цей параметр фізичного навантаження, якщо він адекватно підібраний і сприяє значному підвищенню щільності заняття, дозволяє оптимально використовувати принципи і методи розвитку фізичних здібностей та навчання технічних елементів баскетболу. Такий підхід у вирішенні поставленого завдання враховувався в доборі засобів, які увійшли у зміст моделей поєднаного тренувального впливу, а спрямований розвиток фізичних здібностей здійснювався у відповідності з розробленими рекомендаціями.

Використання поєднаного методу навчання рухів та розвитку фізичних здібностей потребує дотримання методичних рекомендацій. Так, при розвитку швидкісних здібностей використовувалися вправи, які виконуються з максимальною інтенсивністю. Проведені дослідження свідчать, що виховання швидкості у дітей найбільш ефективно проходить під час короткочасних навантажень на протязі 6-8 с.

Інтервали відпочинку, як і навантаження, не повинні бути постійними для того, щоб запобігти стабілізації у розвитку швидкості, пов'язаною з адаптацією організму до одноманітної роботи. Вправи повинні бути різноманітними і залучати до роботи різні групи м'язів. Вправи різної інтенсивності, з різними інтервалами відпочинку, використовуються під час розвитку витривалості. Крім цього використовується рівномірний метод при виконанні вправ, які виконуються достатньо довго.

Швидкісно – силові здібності, як правило розвиваються під час виконання вправ з великою інтенсивністю. Обтяження на заняттях баскетболу не використовується.

Тривалість виконання вправ для розвитку гнучкості залежить від того, які суглоби приймають участь у рухах. Під час проведення педагогічних експериментів використовувалось наступне дозування: плечовий суглоб – 20-25, поперековий – 25-30, хребетний – 25-35. Критерієм інтенсивності є амплітуда рухів [8].

Інтенсивність виконання вправ оцінювалась за показниками пульсу:

- Низька – ЧСС до 130 уд/хв.;
- Середня – ЧСС до 150 уд/хв.;
- Велика – ЧСС до 170 уд/хв..

В залежності від спрямування тренувальних засобів використовуються три типи інтервалів відпочинку:

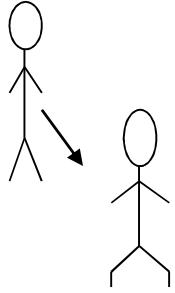
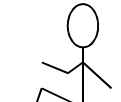
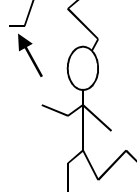
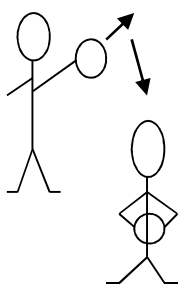
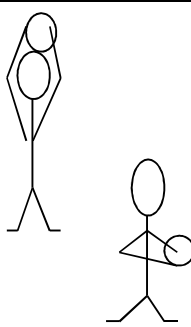
1. великі інтервали відпочинку, які дозволяють відновити роботоздатність до чергового повторення вправи;
2. скорочені інтервали відпочинку, коли виконання наступних вправ проводиться на фоні, близькому до початкового рівня, але працездатність ще не відновилась;
3. малі інтервали відпочинку, коли повторне виконання вправ проходило на фоні значного зниження працездатності.

Розроблені рекомендації в подальшому увійшли до змісту моделей, в основі яких було використано поєднаний метод навчання елементам техніки міні-баскетболу в процесі розвитку та виховання фізичних здібностей (табл.1).

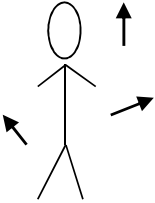
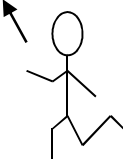
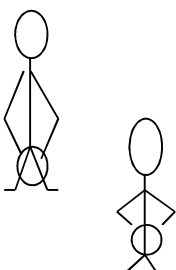
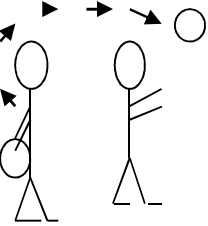
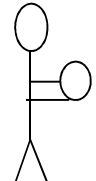
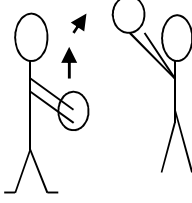
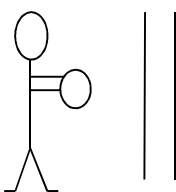
Висновки. Вправи для навчання техніко-тактичних дій міні-баскетболу були спрямовані не тільки на оволодіння технікою елементів гри на всіх етапах навчання (від рухового уміння до навички), але й на одночасний розвиток фізичних здібностей, що обумовлює застосування методу поєднаної фізичної й технічної підготовки. З цією метою були розроблені моделі комплексного розвитку фізичних здібностей дітей 9-10 років в процесі навчання елементам міні-баскетболу, які містять: опис вправи; її графічне зображення; фізичну здібність, яка переважно розвивається в процесі виконання даної вправи; параметри компонентів фізичного навантаження (інтенсивність, обсяг, інтервали відпочинку), які відповідають вимогам спрямованого розвитку тієї або іншої фізичної здібності.

Таблиця 1.

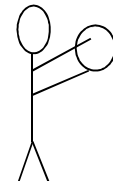
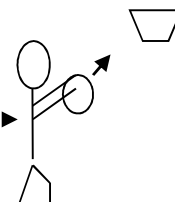
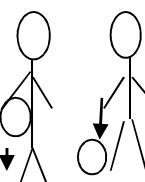
**Моделі поєднаного тренувального впливу
при вивченні елементів міні-баскетболу з дітьми 9-10 річного віку
(Фрагмент)**

Зміст тренувальних засобів	Графічне зображення вправ	Методичні вказівки				
		Фізична здібність, яка переважно розвивається	Інтенсивність, ЧСС уд/хв	Кількість повторень в серії, разів	Інтервали відпочинку, с.	Загальна кількість повторень в серії, разів
Навчання техніці переміщень: <i>Стойка баскетболіста</i> 1. Прийняти стойку і піднятися навшпиньки, рівномірно розподілити вагу тіла на обидві ноги. Повернутися в стойку.		Координаційні здібності	120	10	120	2
<i>Біг</i> 1. Ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях. І – біг на місці, високо піднімаючи стегна.		Швидкісно-силові здібності	150	20	120	2
2. Основна стойка. Біг з підскоком на кожен крок.		Швидкісно-силові здібності	160	20	120	2
<i>Зупинки</i> 1. В.п. – стойка баскетболіста, ліва нога попереду. Гравець правою рукою посилає м'яч вперед вгору відштовхується лівою ногою, ловить м'яч у польоті і приземляється на дві ноги.		Швидкісно-силові, координаційні здібності	150	10	100	2
<i>Повороти</i> 1. Повороти з одночасним рухом руками.		Координаційні здібності	150	10	120	2

Продовження Табл. 1

Стрибки 1. Стрибки вгору, вгору – вперед, вгору – вбік, вгору – назад.		Швидкісно-силові, координаційні здібності	160	10	120	2
2. Багатоскоки з акцентом на висоту.		Швидкісно-силові здібності	160	10	120	2
Навчання техніки володіння м'ячем. Захват та утримання м'яча. 1. Присісти і накласти кисті на м'яч, що лежить на підлозі, і підняти його. Використовувати стійку.		Координаційні здібності	150	10	120	2
2. Тримавши м'яч за спиною двома руками, перекинути його вперед через голову і спіймати.		Гнучкість, координаційні здібності	150	10	120	2
Ловля м'яча 1. Імітація ловлі м'яча з правильним положення рук.		Координаційні здібності	140	10	100	2
2. Учень підкидає м'яч двома руками вгору і ловить його над собою.		Координаційні здібності, швидкість	150	10	100	2
Передачі м'яча 1. Передача і ловля м'яча біля стіни.		Спритність, швидкісно-силові здібності	150	10	120	2

Продовження Табл. 1

Кидки м'яча 1. Стати на лінію штрафного кидка і прийняти початкове положення		Координаційні здібності	150	10	100	2
2. Учень вибігає з колони, бере м'яч з руки викладача і виконує кидок не зупиняючись.		Швидкісно-силові здібності	160	10	120	2
Ведення м'яча 1. Ведення м'яча по прямій звичайним відскоком, з переходом на знижене ведення.		Швидкість, координаційні здібності	160	10	120	2

Перспективи подальших досліджень будуть полягати у розробці методики поєднаного розвитку фізичних здібностей і навчання техніці елементів міні-баскетболу для учнів 5-6 класів закладів середньої освіти.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що не існує будь якого конфлікту інтересів.

Література

1. Базиліук Т. А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Київ, 2013. 20 с.
2. Вильчковский Э. С. Развитие двигательной функции у детей. Киев: Здоровье, 1983. С. 92-100.
3. Ермолова В.М., Іванова Л.І., Дерев'янко В.В. Навчаємо граючись: метод. посіб. для вчителів фізичн. культури загальноосвітніх навчальних закладів. К.: Література ЛТД, 2012. 201 с.
4. Корнєєв Н. В., Даниленко Г.М. Здоров'я школярів, сьогодення та проблеми на перспективу. *Охорона здоров'я України*. 2003. № 1. С.49-54.
5. Мітова О., Онищенко В. Сучасні проблеми розвитку міні-баскетболу в Україні. *Молода спортивна наука України*. 2014. Т. 1. С. 150-155.
6. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Київ, 2009. 42 с.
7. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1970. 479 с.
8. Пангелова Н.Е. Методика сопряженного развития физических способностей и обучение технике легкоатлетических упражнений учащихся среднего школьного возраста: дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Киев, 1994. 127 с.
9. Саїнчук О. М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2015. 20 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т. / [під ред. Т.Ю. Круцевич]. Київ: Олімпійська література, 2012. Т.: Методика фізичного виховання різних груп населення. 390 с.
11. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. [2-ге вид., переробл. та доп.]. Київ : НУФВС, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.
12. Хрипко І.В. Сучасний стан та підходи до вдосконалення фізичної культури в молодшій школі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту: науково-теоретичний журнал*. 2006. № 4. С. 41-43.

References

1. Bazyljuk T. A. (2013). *Innovacijna tekhnologhija akvafitnesu z elementamy basketbolu v fizychnomu vykhovanni studentok* [Innovative aquafitness technology with basketball elements in student physical education] (Candidate's thesis). Kiyiv. [in Ukrainian].
2. Vyljchkovskij Э. S. (1983). *Razvytye dvyghatel'noj funkcyy u detej* [Development of motor function in children]. Kiev: Zdorovya. [in Russian].
3. Jermolova V.M., Ivanova L.I. & Derev'janko V.V. (2012). *Navchajemo ghrayuchysj: metod. posib. dlja vchyteliv fizychn. kul'tury zaghaljnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [Learning to play: method. tool. for physical education teachers culture of secondary schools]. K.: Literatura LTD. [in Ukrainian].
4. Kornjejev N. V. & Danylenko Gh. M. (2003). *Zdorov'ja shkoljariv, sjoghodennja ta problemy na perspektyvu* [Schoolchildren's health, present and future problems]. Ohorona zdorov'ya Ukrajini. № 1. [in Ukrainian].
5. Mitova O., Onyshhenko V. (2014). *Suchasni problemy rozvytku mini-basketbolu v Ukrajini* [Contemporary problems of development of mini-basketball in Ukraine] *Moloda sportivna nauka Ukrajini* [Young sports science of Ukraine]. [in Ukrainian].
6. Moskalenko N. V. (2009). *Teoretyko-metodychni zasady innovacijnykh tekhnologhij v systemi fizychnogho vykhovannja molodshykh shkoljariv* [Theoretical and methodological foundations of innovative technologies in the system of physical education of younger student] (Candidate's thesis). Kiyiv [in Ukrainian].
7. Озолин Н.Г. (1970). *Современная система спортивной тренировки* [Modern system of sports training]. M.: Fizkultura i sport [in Russian].
8. Panghelova N.E. (1994). *Metodyka soprjazhennogho razvytyja fizycheskykh sposibnostej y obuchenye tekhnike leghkoatletycheskykh uprazhnenyj uchashhykhsja srednegho shkol'nogho vozrasta* [Methods of the conjugate development of physical abilities and teaching the technique of athletics exercises for students of secondary school age] (Candidate's thesis). Kiev [in Russian].
9. Sajinchuk O. M. (2015). *Proghramuvannja fizkul'turno-ozdorovchykh zanjatj skandinavskoju khodjboju u fizychnomu vykhovanni molodshykh shkoljariv* [Programming of physical and recreational health will be taken by Scandinavian walking in physical education of younger students] (Candidate's thesis). Kiev [in Ukrainian].
10. Krucevych T.Ju. (Ed.) (2012). *Teorija i metodyka fizychnogho vykhovannja: u 2-kh t. T. 2. Metodyka fizychnogho vykhovannja riznykh ghrup naselennja. [Theory and methodology of physical education]* K.: Olimpijska literatura, 2012. (Vol. 2). *Metodika fizychnogho vihovannja riznih ghrup naselennja*. [in Ukrainian].
11. Krucevych T. Ju., Panghelova N. Je., Kryvchykova O. D. (2017). *Teorija i metodyka fizychnogho vykhovannja: pidruchnyk dlja stud. vyshh. navch. zakl. fiz. vykhovannja i sportu : u 2 t [2-ghe vyd., pererobl. ta dop.]*. T.1. *Zaghaljni osnovy teoriji i metodyky fizychnogho vykhovannja [Theory and methodology of physical education: a textbook for students. higher. teach. closed Phys. education and sports: 2 toms T.1. Zagalni osnovi teoriyi i metodiki fizychnogho vihovannja*. K.: NUFVS, vid-vo «Olimp. I-ra» [in Ukrainian].
12. Khrypko I.V. (2006). *Suchasnyj stan ta pidkhody do vdoskonalennja fizychnoji kul'tury v molodshij shkoli* [Current status and approaches to improving physical education in junior high school]. *Teorija i metodyka fizychnogho vykhovannja i sportu: naukov-teoretychnyj zhurnal*. [in Ukrainian].

РОЗДІЛ 3. РЕКРЕАЦІЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

УДК 911.3: 795.6

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(1\)-89-95](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(1)-89-95)

ORCID 0000-0001-6386-7611

КОЛОТУХА Олександр,
доктор географічних наук, доцент, завідувач
кафедри туризму та авіаційних перевезень
Львівської національної академії Національного авіаційного
університету
м. Кропивницький, Україна,
e-mail: okolotuh@ukr.net

ОЦІНКА РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ГІРСЬКОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ

Анотація

Вступ. Актуальність дослідження полягає у необхідності оцінки ресурсного потенціалу гірського туризму в Україні.

Мета. Метою дослідження є аналіз підходів до визначення категорій складності гірських туристських спортивних маршрутів, діючих класифікацій гірських туристських перешкод та оцінка туристсько-спортивних можливостей гір України.

Методи дослідження. В основу дослідження покладено регіональний аналіз та оцінка функціонування системи гірського спортивного туризму. Для оцінки ресурсного потенціалу гірського спортивного туризму в Україні використовувалися еталонний, порівняльно-географічний, картографічний метод та метод польових експедиційних досліджень.

Результати роботи та висновки. Гірський туризм на території України має обмежену ресурсну базу – проведення гірських спортивних походів можливе до II категорії складності з 6-ти можливих. Адже, гірські системи України – Карпати та Кримські гори – хоча і належать до гір альпійської складчастості за часом горотворення, але відносяться до середньовисотних гір і мають абсолютні висоти нижче снігової лінії, тобто не можуть вважатися класичними районами для проведення гірських походів. Вважалося, що проведення гірських походів тут можливе лише взимку та на початку весни, коли складаються сезонні природні умови, що відповідають вимогам до районів проведення гірських походів.

Визначено, що додаткові можливості надає включення до гірських перешкод подолання гірських траверсів та сходжень на вершини. Також розширює сезонні можливості гірського туризму включення в маршрути класифікованих гірських локальних перешкод в Українських Карпатах влітку – розвідано та описано 47 перевалів та траверсів категорією труднощі до 1Б*.

Значний потенціал несе в собі проведення категорювання перевалів гірського Криму. Так, М. Закалдаєвим визначено більше 800 перевальних сідловин та кулуарів Криму, серед яких 155 визначені як категорійні – від 1А до 2Б категорії труднощі (а це рівень гірських походів IV категорії складності).

Ключові слова: гірський спортивний туризм, категорія складності походу, категорія труднощі перешкоди, перевал, Карпати, Кримські гори.

Annotation

Assessment of the resource potential of mountain tourism in Ukraine. The relevance of the study lies in the need to assess the resource potential of mountain tourism in Ukraine.

Purpose and methods of research. The aim of the study is to analyze approaches to determine the categories of complexity of mountain tourist sports routes, current classifications of mountain tourist obstacles and assess the tourist and sports opportunities of the mountains of Ukraine.

The study is based on regional analysis and assessment of the functioning of the mountain sports tourism system. To assess the resource potential of mountain sports tourism in Ukraine, the reference, comparative-geographical, cartographic method and the method of field expeditionary research were used.

Results of work and conclusions. Mountain tourism in Ukraine has a limited resource base – mountain sports trips are possible up to the second category of difficulty out of 6 possible. After all, the mountain systems of Ukraine – the Carpathians and the Crimean Mountains – although they belong to the mountains of alpine folding at the time of mountain formation, but belong to the medium-altitude mountains and have absolute heights below the snow line, ie can not be considered classic areas for

hiking. It was believed that mountaineering here is possible only in winter and early spring, when there are seasonal natural conditions that meet the requirements for areas of mountaineering.

It is determined that the inclusion of mountain obstacles in overcoming mountain traverses and ascents to the peaks provides additional opportunities. It also expands the seasonal possibilities of mountain tourism by including classified local obstacles in the Ukrainian Carpathians in the summer – 47 passes and traverses with difficulty category up to 1B* have been explored and described.

The categorization of mountainous Crimea passes has a significant potential. Thus, M. Zakaldayev identified more than 800 crossing saddles and corridors of the Crimea, among which 155 are defined as categorical – from 1A to 2B difficulty categories (and this is the level of mountain hikes of the IV complexity category).

Key words: mountain sports tourism, category of difficulty of a campaign, category of difficulty of an obstacle, pass, Carpathians, Crimean mountains.

Вступ. Гірський туризм – вид спортивного туризму, який полягає в пішому пересуванні туристів за певним маршрутом, прокладеним в гірській місцевості в умовах високогір'я. Головна особливість полягає в тому, що метою гірського походу є проходження маршруту певної складності з подоланням декількох перевалів, які за трудністю подолання відповідають визначеній складності маршруту. Традиційно гірські походи проводяться в районах альпійських гір, що піднімаються вище снігової лінії і характеризуються комплексом льодовикових форм рельєфу (цирки, гострі гребені, шпильасті вершини тощо). Маршрути гірського туризму пролягають, як правило, на висотах понад 2500 м над рівнем моря.

Туристсько-спортивні походи прийнято класифікувати за рівнем складності, який визначається категорією або ступенем складності походу. *Категорія (ступінь) складності туристсько-спортивного походу* – це кваліфікаційна характеристика спортивної складності туристського походу, що залежить від довжини маршруту, тривалості походу та технічної складності перешкод, що долаються. У спортивному туризмі виділяють три ступеня складності (с.ск.) (для дитячо-юнацьких туристських груп) та шість категорій складності (к.с.) (для дорослих туристських груп) туристсько-спортивних походів [6].

Перелік класифікованих маршрутів туристсько-спортивних походів по Україні включає маршрути гірських походів лише I та II к.с. в Карпатах та Криму з шести можливих категорій [9]. Це свідчить про те, що гірський туризм на території України має обмежену ресурсну базу. Адже, гірські системи України – *Карпати та Кримські гори* – хоча і належать до гір альпійської складчастості за часом горотворення, але відносяться до середньовисотних гір і мають абсолютні висоти нижче снігової лінії, тобто не можуть вважатися класичними районами для проведення гірських походів. Тому вважається, що проведення гірських походів тут, більшою мірою, можливе взимку та на початку весни, коли складаються сезонні природні умови, що відповідають вимогам до районів проведення гірських походів. Все це дуже звужує можливості розвитку гірського туризму в Україні.

Мета дослідження – проаналізувати підходи до визначення категорій складності гірських туристських спортивних маршрутів, діючи класифікації гірських туристських перешкод, гірські локальні перешкоди та виконати оцінку туристсько-спортивних можливостей гір України.

Методи дослідження. В основу дослідження покладено регіональний аналіз та оцінка функціонування системи гірського спортивного туризму (на прикладі гірських систем України). Для оцінки ресурсного потенціалу гірського спортивного туризму в Україні, класифікації та бальної оцінки категорій складності маршрутів та категорій трудності окремих локальних та протяжних перешкод, розробки еталонних туристських маршрутів широко використовувалися еталонний метод, порівняльно-географічний метод, картографічний метод та метод польових експедиційних досліджень.

Запропонований географом А. Корольовим (2010) *еталонний метод* оцінки можливостей території для цілей спортивного туризму, складається з трьох понять: еталонний вид туризму – еталонна категорія складності маршруту – еталонний маршрут. Метод дозволяє визначити найбільш зручний і логічний вид туризму, найбільш відповідну категорію складності маршруту і найбільш цікавий і привабливий маршрут, для кожної території, придатної для організації спортивних туристських походів [5].

Порівняльно-географічний метод застосовувався для співставлення однакових за складністю перешкод та туристських маршрутів у різних географічних районах з метою напрацювання єдиних підходів та методики для їх оцінки.

Важливим методом наукового дослідження системи гірського спортивного туризму виступає *картографічний метод*, сутність якого полягає у включенні в процес дослідження системи спортивного туризму проміжної ланки – географічної карти як моделі досліджуваних явищ. При цьому карти використовувалися для отримання інформації, тобто як засіб наукових досліджень – при аналізі ресурсно-туристського потенціалу певної території для цілей гірського туризму, в

польових експедиційних дослідженнях, при розробці маршрутів туристсько-спортивних походів тощо.

Метод польових експедиційних досліджень застосовувався для розробки маршрутів туристсько-спортивних походів, які після їх проходження та складання звітів ставали еталонними, та паспортизації локальних та протяжних перешкод.

Результати дослідження. Категорія складності маршруту гірського походу визначається набором перевалів, вершин та траверсів певних категорій трудності (к.тр.) (табл. 1).

Під поняттям «*перевал*» в гірському туризмі розуміють місце перетину хребта або його відрогу при переході з однієї долини в іншу. У спортивному туризмі прийнято 6 напівкатегорій трудності перевалів – від 1А до 3Б. При визначенні к.тр. перевалів слід враховувати: характеристики технічної складності ділянок і способів їх подолання характерні тільки для даної к.тр. перевалів; наявність потенційно небезпечних ділянок (каменепади, лавини, снігові обвали), які не впливають на к.тр. перевалу і повинні враховуватись у тактиці проходження та в підборі спорядження.

У маршрути гірських походів крім перевалів можуть включатися сходження на гірські *вершини* і *траверси хребтів*, які повинні логічно вписуватися в нитку маршруту.

Виконкомом Федерації спортивного туризму України (ФСТУ) (пост. №18 від 25.03.2012 р.) затверджена «Методика визначення категорії складності маршрутів гірських туристських спортивних походів», згідно якої основними перешкодами у високогірних районах є перевали, а у малих горах, до яких відносять гірський Крим та Українські Карпати, – класифіковані гірські локальні перешкоди [6].

Гірська локальна перешкода (ГЛП) – окрема ділянка гірського рельєфу, що містить характерні перешкоди, які зустрічаються при проходженні категорійних перевалів та відповідають класифікаційним вимогам табл. 2. Це можуть бути підйоми на плато, гребені та вершини, траверси хребтів та гребенів.

На сьогоднішній день вважається, що гірські системи України – *Карпати* та *Кримські гори* – відповідають вимогам до районів проведення гірських походів тільки за певних погодних умов – лише взимку та на початку весни. У цей період у горах Карпат та Криму певні ділянки за своїми туристсько-спортивними характеристиками можуть за складністю подолання відповідати перевалам і вершинам 1А, 1Б, 2А, 2Б к.тр., що і дає можливість проводити тут гірські туристські походи I-III к.с.

Здійснення категорійних та ступеневих гірських походів в Українських Карпатах можливе протягом всього року за умови включення в маршрут класифікованих ГЛП, які наведені в «Переліку класифікованих гірських перешкод (гірських локальних перешкод, траверсів, вершин) Українських Карпат для спортивних походів в «малих горах» (затверджено рішенням Виконкому ФСТУ від 07.02.2015 р.). На сьогоднішній день в Перелік включено 47 перевалів та траверсів трудністю від н/к до 1Б* [9].

Крім того, виконкомом Федерації альпінізму і скелелазіння України затверджена «Класифікація альпіністських маршрутів Карпат», яка включає 23 сходження на вершини та 11 траверсів трудністю узимку від 1Б до 2Б [3]. Перешкоди 2А к.тр. є визначальними для маршрутів гірських походів III к.с. Тому логічним слід вважати, що взимку в Карпатах можливе проходження гірських походів III к.с.

Розглядаючи перевали у переліку локальних перешкод [9], було визначено, що в Українських Карпатах *в літній період* (виділено автором) 1А к.тр. оцінено: перевали в Горганах – пер. Водоспадний (1750 м) між вершинами Велика та Мала Сивуля, пер. Кузьминець (1740 м) в масиві Ігровець-Дальня, пер. Бертянка (1585 м) в масиві Буштул-Кепути, пер. Братківець (1623 м) в масиві Чорна Кльова-Дурня; в Чорногорському масиві – пер. Бутин Томнатик (1811 м) в хр. Бутин; в Мармароському масиві – пер. Піп Іван Мармароський центр. (1925 м) та пер. Мармароський (1795 м). Останні 2 перевали мають 1А* к.тр., тобто за умовами проходження можуть бути підвищені на півкатегорії. На підставі чого можна зробити висновок, що включення вищезазначених перешкод у нитку маршруту дає змогу провести гірський туристський похід I к.с. в Карпатах *влітку*: с. Осмолода – ущ. Кузьминець – пер. Кузьминець (1А, 1740 м) – ущ. Кузьминець Великий – р. Лопушна – пер. Водоспадний (1А, 1750 м) – р. Негрова – р. Бистрик – р. Лімниця – потік Щавник – пер. Крокусів (н/к, 1330 м) – р. Пляйська – ст. Лопухів – р. Турбат – потік Турбатський – пер. Турбатський головний (1635 м) + пер. Свидовецький центральний (1632 м) (зв'язка 1А) – пол. Апшинець – р. Апшинець – с. Чорна Тиса (рис. 1) [4, с. 113].

Дивним на сьогоднішній день залишається той факт, що перевали і Українських Карпат, і гірського Криму не отримали належної оцінки відповідної категорійності. У кінці 80-х років минулого століття був складений «Перелік класифікованих перевалів середньогір'я», до якого увійшли перевали Хібін (абсолютна висота 1191 м, перевали до 2А к.тр.), Уралу (1896 м, перевали до 2А к.тр.), гір Сибіру (2000-3000 м, перевали до 2Б к.тр.) [10].

Українські Карпати та гірський Крим не потрапили до цього переліку лише з однієї причини – не були представлені відомості про категорійні перевали. Цей недолік взявся виправити відомий фахівець у спортивному туризмі, майстер спорту М. Закалдаєв у своїй роботі «Пішки по Криму: Перевали Гірського Криму», у якій ним визначено більше 800 перевальних сідловин та кулуарів гірського Криму [2]. Складання такого переліку є першою спробою упорядкування та систематизації перевалів гірського Криму. Необхідність такого переліку стала нагальною, тому що з розпадом СРСР всі райони проведення гірських походів опинилися поза межами України.

Таблиця 1.

Визначення категорії складності гірських походів за кількістю і категорією труднощі перевалів (вершин, траверсів) [6].

Категорія складності походу	Мінімальна кількість і категорії труднощі перевалів (вершин, траверсів)						
	усього	1А	1Б	2А	2Б	3А	3Б
I	2	2	-	-	-	-	-
II	3	1	2	-	-	-	-
III	4	-	1	2	-	-	-
IV	5	-	1	1	2	-	-

Таблиця 2.

Таблиця оцінки труднощі ГЛП у малих горах

Категорія труднощі ГЛП	Характер найбільш складних ділянок шляху	Техніка та умови пересування та біваків	Загальний час подолання. К-сть точок страховки (п). Довжина визначальної ділянки (L). Перепад висоти, підйом та спуск (P)
1а	Прості осипні, снігові та скельні схили крутизною до 30° можливі окремі ділянки, (10-15 м) крутизною до 40°, круті трав'янисті схили, на яких можливі ділянки скель; зазвичай, наявність стежок на підходах	Найпростіша індивідуальна техніка пересування; самостраховка альпенштоком або льодорубом. Можливе навішування перил на схилах та страховка. Ночівлі в лісовій чи луговій зоні в палатках	Кілька годин. n = 0-3 L ≤ 70м. P = 500-600 м
1б	Короткі нескладні скелі, снігові та осипні схили середньої крутизни (від 20° до 45°) окремі ділянки, крутизною біля 45° та протяжністю до 30 м, можливі ділянки льоду на схилах	Найпростіша колективна техніка: одночасний рух у зв'язках, навішування перил на схилах, використання кішок. Ночівлі на зручних майданчиках на межі снігової зони	Не більше одного дня. n ≤ 5. L ≤ 100 м P = 600-800 м
2а	Скельні, снігові та льодові схили середньої крутизни (від 20° до 45°) можливі снігові (біля 45° до 80 м) або скельні (до 50° до 80м) схили	Більш складна індивідуальна та колективна техніка: поперемінна чи групова (перильна) страховка, використання кішок чи вирубування сходинок, може знадобитись страховка на гаках. Можливі ночівлі в сніговій зоні	Не більше доби. n = 5-10. L ≤ 150 м (2-3 вірьовки поспіль) P = 600-800 м

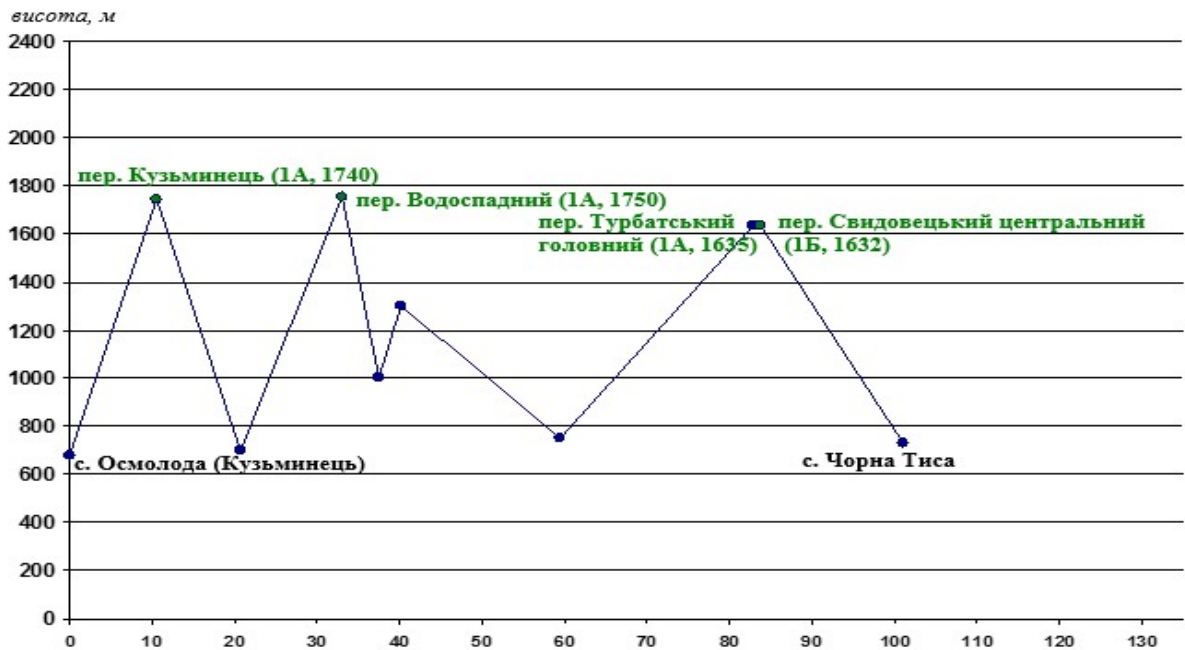


Рис. 1. Профіль маршруту гірського походу I к.с. по Карпатах
(сайт ЦММК, 2022)

М. Закалдаєвим класифікація перевалів виконана на основі «Таблиці оцінки категорії трудності перевалів» [12]. При цьому його опоненти стверджують, що перевали гірського Криму не такі високі та складні як на Кавказі, Памірі чи Тянь-Шані. Це так, але перевали Криму можуть дати початковий досвід у підготовці туристів-гірників. Так один з піонерів гірського туризму та засновників класифікації перевалів Ю. Гранильщиков стверджував: «В Карпатах, Криму, на Уралі, в Саянах маршрути, що відповідають вимогам, які ставляться до гірських подорожей, на даний момент через недолік оціночних матеріалів відсутні. Однак це не виключає можливості наявності у цих та інших районах перешкод, що характерні для гірських подорожей, включаючи категорійні перевали» [1] (виділено автором). При цьому необхідно відмітити, що автори класифікації перевалів відносять таку класифікацію на всі перевали без винятку, а не тільки на високогірні.

Отже, категорія трудності перевалу не залежить від його абсолютної висоти, географічного положення, населеності району та ряду інших факторів. Згідно «Таблиці оцінки категорії трудності перевалів» в основі оцінки трудності перевалу лежать такі ознаки, як характер найбільш складних ділянок, техніка і тактика його подолання, кількісні характеристики (протяжність неперервної страховки, число точок страховки), спеціальне спорядження [12].

Крім того, супротивники класифікації перевалів гірського Криму стверджують, що далеко не всі перевали мають чітко виражені сідловини. Так – частина, запропонованих М. Закалдаєвим до туристської класифікації перевалів, – кулуари скельних вершин. Приклади цьому – Східний і Західний кулуари г. Ай-Петрі, Південно-західний кулуар г. Еклізі-Бурун, кулуари г. Форос. Якщо їх проходити як перевали, тобто з долини в долину, а не як альпіністські сходження, то вони цілком можуть бути класифіковані як перевали. Може бути класифікованою і зв'язка кулуарів, тобто підйом одним із них та спуск іншим. У даному випадку категорія трудності такої перешкоди оцінюється за сумарною складністю пройдених ділянок на підйом та на спуск [2].

Більшість перевалів гірського Криму (близько 650) є некатегорійними. Часто через них проходять стежки, ґрунтові і навіть асфальтовані дороги. Разом із тим М. Закалдаєвим 155 перевальних сідловин та кулуарів визначені як категорійні – від 1А до 2Б к.тр. 2Б к.тр. (а це рівень гірських походів IV к.с.) оцінено 5 перевалів: Мшатка Зах. (Виделка), Замок Сх. (Ступінчастий), Ай-Петрі Зах., Бастіон, Геодезичний. 10 перевалів оцінені 2А к.тр., близько 40 – 1Б к.тр. Усі інші перевали оцінені 1А к.тр., ряд із них набувають категорійності узимку [2].

Тому логічним є той факт, що М. Закалдаєвим (2005) розроблені гірські маршрути III к.с. гірським Кримом (3 маршрути), які, на сьогоднішній день, можна розглядати як експериментальні.

Категорія трудності перевалів М. Закалдаєвим дана для літа та зими. Однак слід враховувати, що календарна зима в Криму не завжди співпадає з дійсними умовами

проходження, тому остаточна оцінка може бути встановлена після надання туристською групою звіту, тобто за фактичними умовами проходження. При плануванні гірських походів по Криму слід пам'ятати, що погода у горах украй мінлива, особливо взимку. З погіршенням погоди категорія труднощі ряду перевалів зростає, особливо тих, які мають скельні ділянки. Зимово ускладнюється проходження перевалів кулуарного типу, що призводить до збільшення категорії труднощі перевалів і, відповідно, пред'являє підвищені вимоги до учасників походів. При значному сніговому покриві ряд перевалів є лавинонебезпечними [2].

На думку автора, навіть скептики не можуть заперечувати той факт, що у гірському Криму є категорійні перевали, які треба відносити до перевалів середньогір'я. Тому робота досвідченого фахівця М. Закалдаєва (2005) заслуговує на увагу і після деокупації Криму потребує подальших досліджень та офіційної оцінки Федерації спортивного туризму України.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Гірський туризм на території України має обмежену ресурсну базу – проведення гірських спортивних походів можливе лише до II категорії складності з 6-ти можливих. Адже, гірські системи України – Карпати та Кримські гори – хоча і належать до гір альпійської складчастості за часом горотворення, але відносяться до середньовисотних гір і мають абсолютні висоти нижче снігової лінії, тобто не можуть вважатися класичними районами для проведення гірських походів. Вважалося, що проведення гірських походів тут можливе лише взимку та на початку весни, коли складаються сезонні природні умови, що відповідають вимогам до районів проведення гірських походів.

Проведене дослідження показало, що підвищення варіативності за строками та складності гірських туристсько-спортивних походів є можливим за рахунок:

- включення до гірських перешкод подолання гірських траверсів та сходжень на вершини;
- розширення сезонних можливостей за рахунок включення в маршрути класифікованих гірських локальних перешкод в Українських Карпатах влітку – розвідано та описано 47 перевалів та траверсів категорією труднощі до 1Б*;
- офіційне визнання Федерацією спортивного туризму України проведення М. Закалдаєвим категорювання перевалів гірського Криму – визначено більше 800 перевальних сідловин та кулуарів Криму, серед яких 155 визначені як категорійні – від 1А до 2Б категорії труднощі;
- все вищезазначене дасть змогу проводити гірські туристсько-спортивні походи протягом року в Українських Карпатах та гірському Криму, а не лише у короткий зимово-весняний період, та підвищити категорійність гірських походів до III і навіть IV категорії складності.

Література

1. Гранильщик Ю.В., Вейцман С.Г., Шимановский В.Ф. Горный туризм. М. : Физкультура и спорт, 1966. 111 с.
2. Закалдаев Н.В. Пешком по Крыму: Перевалы Горного Крыма. Вып. 2. К. : Атика, 2005. 260 с.
3. Класифікація альпіністських маршрутів Карпат – fais.org.ua
4. Колотуха О., Колотуха І. Географія спортивного туризму та активної рекреації України : [Монографія]. Харків : Мачулін, 2021. 436 с.
5. Королев А.Ю. Эталонные маршруты и оценка туристских возможностей горных территорий: Автореф. дис... канд. геогр. наук: 25.00.24. Пермь, 2010. 23 с.
6. Методика визначення категорій складності туристських спортивних маршрутів. Спортивний туризм. К. : Федерація спортивного туризму України, 2002. № 2. С. 39-61.
7. Методика визначення категорії складності маршрутів гірських туристських спортивних походів. Пост. виконкому Федерації спортивного туризму України № 18 від 25.03.2012 р. / www.fstu.com.ua
8. Перелік класифікованих гірських перешкод Українських Карпат для спортивних походів в «малих горах». Пост. Виконкому ФСТУ від 07.02.2015 р. / www.cmkk.com.ua
9. Перелік класифікованих туристських спортивних маршрутів України. Спортивний туризм. К.: Федерація спортивного туризму України. 2002. № 2. С. 10-38.
10. Перечень классифицированных перевалов среднегорья. М. : Профиздат, 1985.
11. Сайт Центральної маршрутно-кваліфікаційної комісії Федерації спортивного туризму України – www.cmkk.com.ua
12. Таблица оцнки категории трудности перевалов – www.cmkk.com.ua

References

1. Ghranyljshhykov, Ju.V., Vejcmán, S.Gh. & Shymanovskyj, V.F. Ghornij turyzm. [Mountain tourism]. M. : Fyzkuljtura y sport, 1966. 111 p. [in Russian]
2. Zakaldaev, N.V. Peshkom po Krimu: Perevali Ghornogho Krima. [On foot across the Crimea: Mountain passes of the Crimea]. Vip. 2. K. : Atyka, 2005. 260 p. [in Russian]
3. Klasyfikacija alpinistsjkykh marshrutiv Karpat [Classification of mountaineering routes in the Carpathians] – fais.org.ua [in Ukrainian]

4. Kolotukha, O. & Kolotukha I. Gheoghrafija sportyvnoho turyzmu ta aktyvnoji rekreaciji Ukrajinjy [Geography of sports tourism and active recreation of Ukraine]: [Monoghrafija]. Kharkiv : Machulin, 2021. 436 p. [in Ukrainian]
5. Korolev, A.Ju. Etalonne marshruti y ocenka turystskykh vozmozhnostej ghornikh terrytorij: Avtoref. dys... kand. gheoghr. nauk: 25.00.24 [Reference routes and assessment of tourist opportunities in mountainous areas: Abstract of the thesis. dis... cand. geogr. sciences]. Perm, 2010. 23 p. [in Russian]
6. Metodyka vyznachennja kategorij skladnosti turystsjskykh sportyvnykh marshrutiv. Sportyvnyj turyzm [Methods of determining the categories of complexity of tourist sports routes]. K. : Federacija sportyvnoho turyzmu Ukrajinjy, 2002. # 2. P. 39-61. [in Ukrainian]
7. Metodyka vyznachennja kategoriji skladnosti marshrutiv ghirsjskykh turystsjskykh sportyvnykh pokhodiv [Methods for determining the category of complexity of mountain tourist sports trips]. Post. vykonkomu Federaciji sportyvnoho turyzmu Ukrajinjy # 18 vid 25.03.2012 r. / www.fstu.com.ua [in Ukrainian]
8. Perelik klasyfikovanykh ghirsjskykh pereshkod Ukrajinjskykh Karpat dlja sportyvnykh pokhodiv v «malykh ghorakh» [List of classified mountain obstacles of the Ukrainian Carpathians for sports hiking in the "small mountains"]. Post. Vykonkomu FSTU vid 07.02.2015 r. / www.cmkk.com.ua [in Ukrainian]
9. Perelik klasyfikovanykh turystsjskykh sportyvnykh marshrutiv Ukrajinjy. Sportyvnyj turyzm [List of classified tourist sports routes of Ukraine]. K.: Federacija sportyvnoho turyzmu Ukrajinjy. 2002. # 2. P. 10-38. [in Ukrainian]
10. Perechenj klasyficyrovannikh perevalov sredneghorija [List of classified passes in the middle mountains]. M. : Profyzdat, 1985. [in Russian]
11. Sajt Centraljnoji marshrutno-kvalifikacijnoji komisiji Federaciji sportyvnoho turyzmu Ukrajinjy [Website of the Central Route Qualification Commission] – www.cmkk.com.ua [in Ukrainian]
12. Tablycja ocinky kategoriji trudnosti perevaliv [Table for estimating the difficulty category of passes] – www.cmkk.com.ua [in Ukrainian]

УДК: 796.011.1:373.51-057.874

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(1\)-96-103](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(1)-96-103)

ORSID 0000-0002-4901-6148

ORCID 0000-0002-2893-1224

ORCID 0000-0001-7669-5070

КРУЦЕВИЧ Тетяна

доктор наук з фізичного
виховання та спорту,
професор,
Національний університет
фізичного виховання і спорту
України, Київ, Україна
e-mail: tmfv@ukr.net

АНДРЕЄВА Олена

доктор наук з фізичного
виховання та спорту,
професор,
Національний університет
фізичного виховання і спорту
України, Київ, Україна
e-mail: tmfv@ukr.net

ГОЛОВАЧ Інна

кандидат наук з фізичного
виховання та спорту,
Київський університет
імені Бориса Грінченка, Київ,
Україна
e-mail: tmfv@ukr.net

ЗМІСТ МОНІТОРИНГУ ЕКОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація.

Вступ. Одним із стратегічних завдань системи освіти стає формування особистості з високим рівнем екологічної культури, важливим періодом формування якої є молодший шкільний вік. **Актуальність дослідження** обумовлюється необхідністю обґрунтування підходів до розробки шкільного екологічного моніторингу для формування екологічної культури школярів початкових класів та підвищення показників їх фізичного стану в процесі позакласних занять з фізичного виховання. **Мета** – розробити структуру та зміст шкільного екологічного моніторингу для формування екологічної культури школярів початкових класів та підвищення показників їх фізичного стану. **Методи:** теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури, антропометричні, фізіологічні, педагогічні, соціологічні методи дослідження, методи математичної статистики. **Результати роботи.** Започатковано структуру та розроблено зміст моніторингу екологічної культури у процесі позакласних занять з фізичного виховання, що містить діагностику екологічної освіченості дітей молодшого шкільного віку, рівень адаптаційно-резервних можливостей, рухової активності та фізичного здоров'я школярів молодшого шкільного віку. За результатами моніторингу оцінено його складові у дітей молодшого шкільного віку. Отримані результати покладено в основу розробки програми позакласних занять з використанням засобів екологічного туризму. **Висновки.** Результати констатувального експерименту свідчать про потенційні можливості молодших школярів щодо формування екологічно доцільної поведінки.

Ключові слова: екологічний туризм, учні початкових класів, фізичний стан, дозвілля

Annotation

Summary. One of the strategic objectives of the education system is the formation of a person with a high level of environmental culture, and the primary school age is an important period for this. The relevance of the study is due to the need to substantiate the approaches to the development of a system for the monitoring of environmental culture development in primary school students together with their physical condition improvement during extracurricular physical education activities. The **aim** was to develop the structure and content of the monitoring system to develop the environmental culture in primary school students and to improve their physical condition. **Methods:** theoretical analysis of special scientific and methodological literature, anthropometric, physiological, pedagogical, and sociological methods, methods of mathematical statistics. **Results.** The structure and content of the system for monitoring of environmental culture in the extracurricular physical education activities were developed, which included the evaluation of environmental awareness, the level of adaptation and reserve capacity, physical activity, and physical health in primary school students. Based on the monitoring results, its components were assessed in children of primary school age. The obtained results create the basis for the development of a program of extracurricular activities including the means of environmental hiking. **Conclusions.** The data of the ascertaining experiment indicate the potential opportunities of primary school education to form environmentally sound behaviors in children.

Key words: environmental hiking, primary school students, physical condition, leisure time

Вступ. Узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури щодо розвитку сучасної системи шкільної освіти в Україні показує, що незважаючи на новачі в системі навчання та виховання, в галузі фізичного виховання вони мало застосовуються [12]. Навчально-виховний процес загальноосвітньої школи все більше переважується предметами, які розвивають тільки розумові здібності, і при цьому не враховуються ні зниження рівня фізичного розвитку сучасних дітей, ні постійне погіршення стану їхнього здоров'я. У той же час, відхилення в шкільній практиці від мети фізичного виховання і зведення його до суто формального підходу, що

спостерігається в останні роки, не тільки суперечить ідеї формування гармонійно розвиненої особистості але й підсилює і без того критичний стан здоров'я школярів. Великий потенціал фізичного виховання полягає в тому, що він впливає не тільки на рухову сферу людини, а й на духовну, особистісну і соціальні сфери [10].

Наявні проблеми в загальноосвітній школі, недолік інформації про стан навколишнього середовища, застаріла матеріальна база ведуть до формування неадекватного світогляду школярів [1]. Така ситуація спричиняє відсутність підґрунтя для формування мотивації до дбайливого ставлення не тільки до навколишньої природи, але й прояву байдужої поведінки до свого власного здоров'я [6]. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що у сучасних умовах одним із стратегічних завдань системи освіти стає формування особистості з високим рівнем екологічної культури [7, 14]. Одним з найбільш важливих періодів для формування засад екологічної культури особистості є молодший шкільний вік [14]. Специфічною рушійною силою процесу екологічного виховання молодших школярів є протиріччя між негативним досвідом про взаємодію з навколишнім світом, який дитина набуває «стихийно», і знаннями, цінностями, пропонуваними їй у школі [4]. Встановлено, що практично не досліджувалися підходи до використання у процесі формування екологічної культури учнів початкових класів потенціалу фізичного виховання, яке має значні можливості для формування екологічної свідомості та поведінки молодших школярів, в першу чергу, стосовно свого власного організму як об'єкта екологічної турботи [5]. Тому використання засобів екологічного туризму, які мають універсальний, міждисциплінарний характер, надасть можливість підвищити не тільки рівень екологічної культури молодших школярів, а й сприятиме покращенню показників фізичного стану. Це зумовлює доцільність та необхідність залучення дітей молодшого шкільного віку до додаткових занять фізичною активністю, наприклад до фізкультурно-оздоровчих занять з елементами екологічного туризму.

Дослідження виконано відповідно до Плану НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр. за темою «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер державної реєстрації 0121U10 8938).

Мета дослідження – розробити структуру та зміст шкільного екологічного моніторингу для формування екологічної культури школярів початкових класів та підвищення показників їх фізичного стану.

Матеріал і методи дослідження.

Учасники. У дослідженнях брали участь 191 учень молодшого шкільного віку (96 хлопчиків, 95 дівчаток) загальноосвітньої школи № 62 м. Києва. Дослідження проводилося відповідно до етичних принципів Гельсінкської декларації Всесвітньої медичної асоціації. Дослідження проводилося в Національному університеті України з фізичного виховання і спорту (м. Київ, Україна). Етичне схвалення протоколу дослідження отримано від Комісії з етики НУФВСУ (протокол № 6 від 15.10.2021). Учні молодших класів були задіяні до дослідження добровільно при письмовій згоді батьків на участь у всіх етапах педагогічного експерименту, а також на подальший аналіз та оприлюднення їх особистих даних під час розгляду та висвітлення результатів дослідження.

Організація дослідження. У дослідженнях використовувалися соціологічні методи. Для оцінки рівня шкільної мотивації використано анкету Н. Лусканової [11]. Для діагностики екологічних установок особистості було проведено опитування школярів молодших класів за вербальною асоціативною методикою «ЕЗОК», яка спрямована на дослідження типу домінуючої установки відносно природи. За методикою виділяють чотири типи таких установок: особистість сприймає природу як об'єкт краси («естетична» установка); як об'єкт вивчення, одержання знань («когнітивна»); як об'єкт охорони («етична») і як об'єкт користі («прагматична»). «ЕЗОК» – це «емоції», «знання», «охорона», «користь» – аббревіатура типів установок використовувалися під час створення методики [14]. Діагностика екологічної освіченості здійснювалася за методикою «Натурофіл» [8]. Діагностика відношення до природи оцінювалася за допомогою опитувальника «Моє ставлення до природи», запропонованого для дітей молодшого шкільного віку [3]. Вивчення рівня екологічної культури молодших школярів здійснювалося за методикою Е.В. Асафовой [2], модифікація І.І. Головач. Тестування екологічної культури молодших школярів включало визначення екологічної освіченості, екологічної свідомості та екологічної діяльності за трьома рівнями: низький, середній та високий. В залежності від комбінації результатів був досліджений саме рівень екологічної культури молодших школярів (дуже низький, низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий, дуже високий). На підставі загальноприйнятих антропометричних методів досліджень, ми вимірювали соматометричні показники учнів з метою встановлення вікових, статевих та інших особливостей [10]. Нами було проведено дослідження оцінки показників захворюваності на основі викопіювання з медичних карток, журналу відвідування та медичних довідок. Для визначення адаптаційно-резервних можливостей дітей молодшого шкільного віку використали методику скринінгової оцінки Н. Польки [13]. Соматичне здоров'я школярів вивчали за допомогою методики Г.Л. Апанасенка експрес-оцінки рівня соматичного

здоров'я, згідно з якою було здійснено вимірювання таких показників в стані спокою, як: ЖЕЛ, ЧСС, АТ, маса тіла, довжина тіла, динамометрія кисті, а також проведення тестування в пробі Руф'є, здійснення розрахунку та оцінки життєвого індексу, силового індексу, індексу Робінсона і визначення відповідності маси довжині тіла.

Статистичний аналіз. Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою методів математичної статистики. Використовувалась описова статистика з розрахунком наступних показників: середнього арифметичного значення ($\bar{x}$); стандартного відхилення (S); коефіцієнту варіації (V), %. Дані, отримані в результаті анкетування, оброблені статистичним методом визначення показників відносної частки. Він передбачає проведення аналізу результатів дослідження з метою визначення процентного співвідношення між частинами і цілим. При аналізі статистично значущої різниці між досліджуваними показниками на обох етапах задавався рівень надійності $P=95\%$ (рівень значущості $p=0,05$), а деякі гіпотези перевіряли при більш високому рівні надійності $P=99\%$ (рівень значущості $p=0,01$).

Результати дослідження. Екологічна культура – це тип життєдіяльності людини, що успадковується та її взаємовідносини з навколишнім середовищем, що сприяє здоровому способу життя, стійкому соціально-економічному розвитку, екологічній безпеці країни і кожної людини [14]. Нами започатковано структуру та розроблено зміст моніторингу екологічної культури в процесі позакласних занять з фізичного виховання, що містить діагностику екологічної освіченості дітей молодшого шкільного віку, рівень адаптаційно-резервних можливостей, рухової активності та фізичного здоров'я школярів молодшого шкільного віку. Структура моніторингу включає (табл. 1): оцінку вихідного рівня показників фізичного стану (визначення показників захворюваності, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної работоздатності, рівня рухової активності, фізичного здоров'я, адаптаційно-резервних можливостей); порівняння отриманих даних з нормативними показниками; діагностику екологічної освіченості дітей молодшого шкільного віку; визначення ціннісних орієнтацій до регулярних занять фізичними вправами, відношення до природи; оцінку рівня екологічної культури.

Таблиця 1

Зміст етапів моніторингу екологічної культури дітей молодшого шкільного віку

Етапи	Показники	Методи
Оцінка визначення показників захворюваності	Клас хвороби; кількість захворювань за навчальний рік; тривалість кожного захворювання	Викопіювання з медичних карток, журналу відвідування та медичних довідок.
Визначення рівня фізичної работоздатності	Індекс Руф'є	Проба Руф'є
Оцінка адаптаційно-резервних можливостей дітей молодшого шкільного віку	Індекси Ропера, Робінсона і Кердо.	Скринінгової оцінка АРМ (Н. Полька, 2014)
<i>Оцінка вихідного рівня показників фізичного стану:</i>		
Фізичний розвиток	Довжина тіла, маса тіла, обхват грудної клітки	Антропометричні методи
Оцінка функціонального стану дихальної системи	ЖЕЛ (мл)	За допомогою портативного спірометра за загальноприйнятою методикою
Оцінка функціонального стану CCC організму	ЧСС _{сп} , АТ _{сист} , АТ _{діаст}	Пальпаторним методом, за методикою Короткова
Оцінка фізичного здоров'я	Індекс фізичного здоров'я	Експрес оцінка рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенка
Оцінка рівня РА	Індекс рухової активності	Фремінгемська методика
Оцінка рівня шкільної мотивації	Рівень шкільної мотивації	Методика Н. Лусканової «Оцінки рівня шкільної мотивації»
Діагностика екологічної освіченості	Інтенсивність суб'єктивного ставлення до природи	Методика «Діагностика екологічної освіченості «Натурофіл»
Визначення ціннісних орієнтацій	Мотиви участі школярів у екологічній діяльності	Аналіз екологічних установок «ЕЗОК» Методика Л.В.Байбородової «Мотиви участі школярів у діяльності»
Оцінка відношення до природи	Ставлення до природи	Опитувальник «Моє ставлення до природи»
Оцінка рівня екологічної культури	Визначення екологічної освіченості, свідомості та діяльності	Методика оцінки рівня екологічної культури

Відповідно до запропонованих етапів нами проведено екологічний моніторинг дітей молодшого шкільного віку. За результатами моніторингу встановлено. Кількість пропущених занять через хвороби складає у середньому 12 днів на рік на одного школяра (у другому класі – 5,1, у третьому – 9,8, у четвертому класі – 16,1 днів на одного школяра). Дослідження показників захворюваності дітей молодшого шкільного віку згідно з МКХ-10 дозволило зробити висновок, що 16% – це хвороби кістково-м'язової системи, хвороби органів дихання – 12%; хвороби системи травлення – 8%. Більше одного діагнозу мають 6% молодших школярів.

Мають тенденцію до погіршення показники адаптаційно-резервних можливостей організму (зрив адаптації спостерігався у 44,12% дівчаток та 33,33% хлопчиків четвертого класу порівняно зі школярами другого класу – 25,93% дівчаток та 27,59% хлопчиків). У ході експерименту нами було вивчено показники фізичної підготовленості учнів молодших класів. Встановлено, що за більшістю показників молодші школярі відповідають низькому рівню навчальних досягнень. Аналіз показників фізичного розвитку учнів молодших класів свідчить про переважно середній та нижче за середній його рівень (школярі 3 класів 61,9%, школярі 4 класів 58,5%). Отримані результати свідчать про збільшення кількості дітей, які мають дисгармонійний розвиток з віком – у другому класі гармонійний фізичний розвиток мають 60,34% учнів, у третьому – 50,81%, а у 4 класах відсоток дітей, які мають гармонійний фізичний розвиток, зменшується до 38,8%. Оцінка рівня фізичної роботоздатності за методикою Руф'є, свідчить, що показники індексу знаходилися в межах від (Х; S) (8,55; 2,34 ум. од.) до (9,36; 2,98 ум. од.). У переважній більшості спостерігався середній рівень фізичної роботоздатності. Для визначення рівня фізичного здоров'я (РФЗ) використано експрес-оцінку рівня соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка. Дані розподілу обстежуваних школярів дозволяють констатувати, що 35,9–42,9% школярів 2 та 3 класів мають середній рівень фізичного здоров'я, а більшість учнів 4 класів (41,1–45,1%) мають нижче за середній РФЗ. Отримані нами результати дозволяють констатувати, що переважна більшість обстежуваних школярів знаходиться поза межами безпечного (високого та вище за середнього) рівня соматичного здоров'я. Результати аналізу фізичного стану школярів молодшого шкільного віку свідчать про зниження окремих показників з другого до четвертого класу. Вказані негативні зміни обумовлені, на нашу думку, зниженням загального рівня рухової активності, напруженою навчальною діяльністю, пов'язаною з підготовкою до переходу учнів з початкової до основної школи, а також наближенням до критичного періоду онтогенезу (що відзначається більш високою чутливістю організму до впливу несприятливих чинників зовнішнього і внутрішнього середовища), який характеризується наростанням неузгодженості регуляторних процесів, що проявляється у біоелектричній активності мозку, у підвищеній збудливості і стомлюваності, нерідко – у зниженні успішності у навчанні, початку гормональної перебудови організму. Для діагностики шкільної мотивації особистості було проведено опитування школярів молодших класів за методикою Н. Лусканової, яка спрямована на дослідження типу домінуючої шкільної установки дітей (табл. 2).

Аналіз показників мотивації молодших школярів показав, що серед дівчаток (n=95) 2-4 класів відмінний рівень шкільної мотивації мають 18%, добрий рівень – 23%, найбільший відсоток дівчат із зовнішньою мотивацією 39%, низька мотивація у 11% дівчаток та у 9% досліджується шкільна дезадаптація. Серед хлопчиків 2-4 класів (n=96) відмінний рівень шкільної мотивації мають 8,8%, добрий рівень у 15% хлопців, 31,6% сприймає школу позитивно, але школа таких хлопців приваблює як об'єкт позаучбової діяльності. Найбільший показник серед всіх рівнів досліджуємо у хлопців із низькою мотивацією 37% та негативна мотивація у 7,6% хлопчиків.

Результати дослідження діагностики екологічних установок особистості представлено у таблиці 3. Провідним типом екологічної установки дітей молодшого шкільного віку є естетичний, про що засвідчують більше сорока відсотків дівчаток і двадцяти восьми відсотків хлопців. Для більшості опитаних природа сприймається як об'єкт краси. Причому серед дівчаток цей показник вищий, ніж серед хлопчиків. Достовірні зміни у виборі домінуючої установки спостерігаються також між дівчатками 3 і 4 класів у виборі естетичної, когнітивної і прагматичної установки ($p < 0,05$).

Таблиця 2.

Оцінка рівня шкільної мотивації (за методикою Н. Лусканової),%

Школярі	Рівні				
	I	II	III	IV	V
хлопці 2 клас (n= 29)	10,3	20,6	17,2	41,3	10,3
дівчата 2 клас (n= 38)	5,2	21,0	36,8	26,3	10,5
хлопці 3 клас (n=38)	2,4	14,6	36,6	39	7,3
дівчата 3 клас (n=23)	12,1	9,1	39,4	18,2	21,2
хлопці 4 клас (n=29)	10,5	10,5	42,1	31,6	5,3
дівчата 4 клас (n=34)	28	24	24	20	4

Отримані дані констатують, що домінуючий тип установки відносно природи, у молодших школярів – естетичний, коли природа сприймається, як об'єкт краси, тобто екологічні установки формуються через перцептивно-емоційні канали. Для оцінки рівня розвитку екологічної освіченості у молодших школярів ми використали опитувальник «Натурофіл» (табл. 4).

Серед учнів 2-4 класів найбільш поширеним став середній рівень. Серед дітей других класів ми спостерігаємо, що дівчат на 2,2% більше, ніж хлопців з дуже низьким рівнем, але кількість дівчат з низьким та нижче середнього рівнем менша, ніж у хлопців, а представників високого і дуже високого рівня взагалі немає. Серед учнів третіх класів немає дітей з дуже низьким рівнем екологічної освіченості і ми констатуємо появу учнів з високим (хлопці) та дуже високим рівнем (дівчата та хлопці). Але дівчаток з низьким рівнем на 6,8% більше, ніж хлопців. А у хлопців більше на 9,6% представників нижче за середнього рівня, ніж у дівчат. Серед дітей четвертих класів значно збільшився показник високого та дуже високого рівня як у хлопців, так і дівчат. У дівчат немає представників з дуже низьким рівнем, також кращі показники нижче середнього, середнього та вище за середнього рівнів. Тобто ми спостерігаємо, що дівчата четвертих класів дещо випереджають у своєму розвитку екологічної освіченості своїх однокласників хлопців. Серед респондентів других класів такої тенденції немає і показники хлопців та дівчат незначно відрізняються. Серед дітей третіх класів ми констатуємо, що у хлопців кращі показники, ніж у дівчат, але все ж кількість дівчат з середнім рівнем екологічної освіченості більша на 17,5%. За результатами опитування ми аналізуємо, в яких сферах проявляється ставлення дитини та де саме необхідна корекція. За результатами оцінки ставлення до природи встановлено, що більшість опитаних учнів мали безвідповідальне ставлення, а також не об'єктивне та не активне ставлення до природи. Оцінювання екологічної культури молодших школярів включало визначення екологічної освіченості, екологічної свідомості та екологічної діяльності. В залежності від комбінації результатів був досліджений рівень екологічної культури молодших школярів (дуже низький, низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий, дуже високий). На період проведення дослідження найбільший відсоток хлопців (50,0%) та дівчат (47,0%) мали дуже низький рівень екологічної культури. Це означає недостатній розвиток екологічних інтересів, уявлень та наявність фрагментарних знань, які не реалізуються у творчій роботі та повсякденному житті молодших школярів. Також ми спостерігаємо несформованість екологічно ціннісних орієнтацій та відсутність установки на гуманне довготривале співробітництво суспільства і природи. Така ситуація пояснює особисту пасивність дітей та відсутність бажання приймати участь у роботі, присвяченій екологічним проблемам. Наступний за численністю рівень – низький. Ці школярі демонструють недостатню впевненість у дбайливому ставленні до природи та навколишнього середовища. Участь таких дітей у екологічних заходах зумовлена тільки адміністративним впливом. Третина дітей має нижче середнього рівень екологічної культури. Для таких школярів характерно розуміння важливості співробітництва людей і природи, вони мають екологічно ціннісні орієнтації та установки, але не завжди реалізують їх у своїх конкретних діях. Середній рівень екологічної культури досліджено у сьомій частини досліджуваного контингенту. Такі діти мають адекватні екологічні знання, розуміють взаємообумовленість життя людини і природи, але їх екологічна освіта не носить системний характер. За наступними рівнями (вище середнього, високого та дуже високого рівня) серед досліджуваного контингенту школярів не було.

Дискусія. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що у сучасних умовах одним із стратегічних завдань системи освіти стає формування особистості з високим рівнем екологічної культури [9]. Одним з найбільш важливих періодів для формування основ екологічної культури особистості є молодший шкільний вік. Робота з формування екологічної культури молодших школярів має величезне значення для становлення та подальшого розвитку загальної культури особистості учня [6]. Специфічною рушійною силою процесу екологічного виховання молодших школярів є протиріччя між негативним досвідом про взаємодію з навколишнім світом, який дитина набуває «стихийно» і знаннями, цінностями, пропонуваними йому у школі. Дослідниками наголошується на вимогах до змісту екологічного виховання дітей молодшого шкільного віку: необхідність забезпечувати дітям розширення позитивного досвіду взаємодії з довкіллям; повинна бути діяльність, що сприяє розвитку емоційно-чуттєвої сфери; зміст виховного процесу має носити комплексний характер і забезпечувати різноманітність видів (практична, творча, пізнавальна, ігрова, ін.) і напрямків (екологічного, естетичного, економічного, природоохоронного) діяльності [1].

Науковцями зазначається, що практично не розроблено проблему використання в процесі формування екологічної культури учнів початкових класів потенціалу фізичного виховання. Воно має значні можливості в галузі формування екологічної свідомості та поведінки молодших школярів, в першу чергу, по відношенню до свого власного організму як об'єкту екологічної турботи. Ускладнення навчального процесу в загальноосвітніх навчальних закладах потребує активного впровадження в повсякденне життя школярів засобів фізичного виховання для відновлення фізичних та духовних сил. Незважаючи на те, що вчені інтенсивно займаються багатофакторними дослідженнями екологічної культури, вирішенню завдань екологічної освіти школярів у процесі

фізичного виховання приділено недостатньо уваги [1, 7, 8]. Стан екологічної грамотності школярів характеризується значними прогалинами в навчанні [4]. Аналіз шкільної практики засвідчує, що сучасна система освіти не забезпечує системного впливу на особистість учня з метою подолання надмірного прагматизму стосовно довкілля. Початкова школа потребує ефективних технологій, спрямованих на гармонізацію стосунків у системі «учні–довкілля», результатом якої має стати формування у дітей дбайливого ставлення до природи [5]. Основними формами екологічного туризму є прогулянки, екологічні стежки, екскурсії, подорожі та походи, естафети, змагання, зльоти, експедиції [7]. Здійснення еколого-туристської діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах являє собою педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на школярів фізичними вправами та чинниками природного середовища з метою екологічної освіти, фізичної рекреації, зміцнення здоров'я та розвитку фізичних якостей [1]. Проблематичним є вивчення та визначення необхідного організаційного та ресурсного забезпечення занять з різних видів екологічного туризму в умовах загальноосвітніх шкіл. Не повністю використовуються потенціал туристсько-краєзнавчої роботи для встановлення міжпредметних зв'язків у процесі навчання школярів, не розроблено моніторинг екологічної культури. Опрацювання підходів до моніторингу дозволило визначити його ключові складові. Так, нами підтверджено та доповнено думку науковців щодо необхідності включення показників фізичного стану, екологічної культури, освіченості школярів молодшого шкільного віку [10]. На важливість визначення рівня рухової активності також вказується у дослідженнях авторів [4, 12]. Зважаючи на визначений дослідниками тісний зв'язок між ставленням до довкілля та до власного здоров'я, нами серед етапів діагностики запропоновано визначення показників фізичного здоров'я.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Започатковано структуру та розроблено зміст «шкільного екологічного моніторингу» у процесі позакласних занять з фізичного виховання, що містить діагностику екологічної освіченості дітей молодшого шкільного віку, рівень адаптаційно-резервних можливостей, рухової активності та фізичного здоров'я школярів молодшого шкільного віку. В результаті проведеного моніторингу визначено особливості показників фізичного стану дітей молодшого шкільного віку, рівень їх екологічної культури. Результати анкетування та дані констатувального експерименту свідчать про потенційні можливості молодших школярів щодо формування екологічно доцільної поведінки. Учні певною мірою володіють знаннями про норми та правила поведінки на природі, залежності здоров'я від стану довкілля, проте не всі вважають за необхідне дотримуватися екологічних вимог у повсякденному житті. У шкільній практиці формування зазначеної характеристики відбувається епізодично, без належного методичного забезпечення. Результати моніторингу можуть бути використані при розробці програми занять з використанням засобів екологічного туризму та слугувати критеріями ефективності програми.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Таблиця 3

Розподіл школярів за типом домінуючої установки відносно природи (за методикою «ЕЗОК») (n=191) ,%

Установки	Молодші школярі, які мають екологічні установки					
	2 клас		3 клас		4 клас	
	дівч.	хп.	дівч.	хп.	дівч.	хп.
естетична	49,2	32,1	45,5	30,5	40,1	28,7
когнітивна	23,7	20,8	16,9	24,8	19,1	24,5
етична	9,3	18,2	20,5	22,7	18,0	23,6
прагматична	17,7	28,9	16,9	21,6	22,7	23,1

Таблиця 4

Діагностика інтенсивності суб'єктивного ставлення до природи «Натурофіл», %

Школярі	Рівні, %						
	Дуже низький	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий	Дуже високий
хлопці 2 клас, n = 29	2,6	11,3	19,2	59,4	7,5	0	0
дівчата 2 клас, n = 38	4,8	9,4	17,5	62,6	5,7	0	0
хлопці 3 клас, n = 38	0	1,8	11,3	54,9	23,0	5,4	3,6
дівчата 3 клас, n = 23	0	8,6	1,7	72,4	15,5	0	1,7
хлопці 4 клас, n = 29	2,7	5,4	3,7	55,7	10,8	5,4	16,2
дівчата 4 клас, n = 34	0	2,3	4,6	63,0	11,6	4,6	13,9

Література

1. Андрєєва О., Головач І., Хрипко І. Теоретичні та прикладні аспекти формування екологічної культури школярів у процесі фізичного виховання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2017. № 5 (61) С.12–17.
2. Асафова Е. В. Аксиологический подход к развитию экологической культуры студентов высших учебных заведений. *Вестник Казанского технологического ун-та*. 2009. Вип. 3. С. 139-144.
3. Байбородова Л. В. Методика вивчення мотивів участі школярів у діяльності. Режим доступу: <https://multiurok.ru/files/mietodika-izuchieniiia-motivov-uchastiia-shkol-nikov-v-dieiatiel-nosti.html>
4. Білецька ВВ, Петренко ЄМ, Вржесневська ГІ. Екологічний туризм у системі фізичного виховання учнівської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2015. Вип. 12 (67) 15. С. 3–7.
5. Бутенко Г. А. Средства оздоровительного туризма и ориентирования как основа рекреационно-оздоровительной технологии для детей младшего школьного возраста. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Чернігів, 2015. Вип. 129, Т. 3. С. 36–41.
6. Грошовенко О. П. Методика формування у молодших школярів дбайливого ставлення до природи: Метод. реком. для студ. спеціальності «Початкове навчання». Вінниця, 2007. 64 с.
7. Дмитрук С. Головач І. Екостежки в системі туристсько-краєзнавчої діяльності в закладах освіти. Педагогіка, психологія, філософія: зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2011. Вип. 20. С. 37–41.
8. Дерябо С.Д., Ясвин В.А. Экологическая психология и педагогика. Ростов на Дону: Феникс, 1996. 476 с.
9. Круцевич Т.Ю., Андрєєва О.В., Благій О.Л., Погасій Л.І., Головач І.І. Умови реалізації програми позакласних занять з використанням засобів екологічного туризму. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія / за заг. ред. Н. Є. Пангелової. Переяслав (Київ. обл.): Домбровська Я. М., 2020. С. 157–168.
10. Круцевич Т.Ю., Вороб'єв М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Київ: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
11. Лусканова Н. Оценка школьной мотивации учащихся начальных классов. *Школьный психолог*. 2001. № 9. С. 8–9.
12. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: дис... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 Дніпропетровськ, 2009. 461 с.
13. Полька Н.С., Гозак С.В., Єлізарова О.Т. Скринінгова оцінка адаптаційно- резервних можливостей дітей шкільного віку: метод. реком. Київ, 2013. 24с.
14. Формування екологічної культури молоді. Практичний посібник. Режим доступу: <https://naurok.com.ua/praktichniy-posibnik-formuvannya-ekologichno-kulturi-molodi-66035.html>

References

1. Andreieva O., Holovach I., Khrypko I. Theoretical and applied aspects of formation of ecological culture of schoolchildren in the process of physical education. *Slobozhansky scientific and sports bulletin*, 2017. № 5 (61) P.12–17.
2. Asafova Ye. V. Axiological approach to the development of ecological culture of students of higher educational institutions. *Bulletin of Kazan Technological University*. 2009. Vol. 3. P. 139–144.
3. Baiborodova L. V. Methods of studying the motives of students' participation in activities. Access mode: <https://multiurok.ru/files/mietodika-izuchieniiia-motivov-uchastiia-shkol-nikov-v-dieiatiel-nosti.html>
4. Biletska V.V., Petrenko Ye.M., Vrzhesnevskaya H.I. Ecological tourism in the system of physical education of student youth. *M.P. Drahomanov Scientific journal of the National Pedagogical University*. Series 15. 2015. Issue. 12 (67) 15. P. 3–7.
5. Butenko H. A. Means of health tourism and orientation as the basis of recreational and health-improving technology for children of primary school age. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University*. Chernihiv, 2015. Issue. 129, Vol. 3. P. 36–41.
6. Hroshovenko O. P. Methods of forming a caring attitude to nature in younger students: Method. recommend. for students. specialty «Primary education». Vinnytsia, 2007. 64 p.
7. Dmytruk S., Holovach I. Eco-trails in the system of tourist and local lore activities in educational institutions. *Pedagogy, psychology, philosophy: coll. science. work. Pereiaslav-Khmelnytsky*, 2011. Issue. 20. P. 37–41.

8. Deriabo S.D., Yasvin V.A. Ecological psychology and pedagogy. Rostov-on-Don: Phoenix, 1996. 476 p.
9. Krutsevych T.Yu., Andreieva O.V., Blahiy O.L., Pohasiy L.I., Holovach I.I. Conditions for the implementation of the program of extracurricular activities using the means of ecological tourism. Actual problems and prospects for the development of physical education, sports and tourism: a collective monograph / for general. ed. N.Ye. Panhelova. Pereiaslav (Kyiv region): Dombrovska Ya. M., 2020. P. 157–168.
10. Krutsevych T.Yu., Vorobiev M.I., Bezverkhnia H.V. Control in physical education of children, adolescents and youth. Kyiv: Olympus. I-ra, 2011. 224 p.
11. Luskanova N. Assessment of school motivation of primary school students. *School psychologist*. 2001. № 9. P. 8–9.
12. Moskalenko N.V. Theoretical and methodological principles of innovative technologies in the system of physical education of junior schoolchildren: dis. dr. of phys. education and sports: 24.00.02 Dnipropetrovsk, 2009. 461 p.
13. Polka N.S., Hozak N.V., Yelizarova O.T. Screening assessment of adaptation and reserve capabilities of school-age children: a method. rekom. Kyiv, 2013. 24 p.
14. Formation of ecological culture of youth. A practical guide. Access mode: <https://naurok.com.ua/praktichniy-posibnik-formuvannya-ekologichno-kulturi-molodi-66035.html>

УДК 358.08

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(1\)-104-112](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(1)-104-112)

ORCID 0000-0002-6395-7251

ORCID 0000-0002-8508-9395

СМИРНОВ Igor

доктор геогр.наук, професор,
професор кафедри країнознавства
та туризму,
Київський національний
університет імені Тараса
Шевченка,
Київ, Україна
e-mail: smyrnov_ig@ukr.net

ЛЮБИЦЕВА Ольга

доктор геогр.наук, професор,
завідувачка кафедри країнознавства
та туризму
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка,
Київ, Україна
e-mail: smyrnov_ig@ukr.net

**ОСОБЛИВОСТІ ТА ЧИННИКИ РОЗВИТКУ
ПОСТКОВІДНОГО ТУРИЗМУ У СВІТІ ТА В УКРАЇНІ****Анотація**

Вступ. Розкрито особливості та чинники розвитку постковідного туризму у світі та в Україні, зокрема сутність явища відкладеного попиту, як двигуна розвитку постковідного туризму. Наведено думку проф. Саймона Гадсона про особливості розвитку туризму у ковідний і постковідний періоди згідно його опублікованої праці «Covid-19: Travel Impacts, Responses and Outcomes». Висвітлено тенденції розвитку та відновлення туристичної галузі світу у постковідний час, враховуючи дію чинника відкладеного попиту. Показано особливості розвитку та відновлення туристичної галузі та сфери гостинності в Україні у постпандемічний період з наведенням прикладів з вітчизняної практики виїзного (закордонного), в'їзного (іноземного) та внутрішнього туризму.

Мета дослідження. Розкрити особливості та чинники розвитку постковідного туризму у світі та в Україні.

Методи дослідження включали збирання інформації, її аналіз та синтез з метою окреслення шляхів відродження туризму у світі і в Україні з наведенням конкретних прикладів з туристичної практики розвитку.

Результати дослідження. За час пандемії люди стали активніше брати участь у житті своїх регіонів, у т.ч. підтримувати місцевий бізнес. Тепер мандрівники прагнуть робити це. Так, 58% вважають важливим, щоб їхні поїздки приносили користь місцевим спільнотам, 29% хотіли б дізнатися, як гроші, витрачені ними на подорож, вплинуть на розвиток місцевих спільнот. Всесвітня туристична організація (UNWTO) закликає усіх до «свідомих подорожей» у наступні роки. Це означає обирати для подорожі більш віддалені місця, залишатись там якомога довше, не змінюючи локацію кожні два дні.

Висновки. Розвиток туризму у 2020-2021 рр. проходить в кризових умовах через пандемію Covid-19, що викликає велику невизначеність, яка у світі отримала скорочену назву VUCA, що означає: Volatility – нестабільність; Uncertainty – невизначеність; Complexity – складність; Ambiguity – неоднозначність. Але туризм відновлюється за першої ліпшої нагоди. Важливим чинником відродження туризму після пандемії Covid-19 є відкладений попит як у світі, так і в Україні. Це слід враховувати українським туристичним фірмам у своїй діяльності у ці складні часи.

Ключові слова: туризм, відкладений попит, пандемія Covid-19, світові тенденції, українські приклади.

Annotation

Abstract. Peculiarities and factors of development of post-covid tourism in the world and in Ukraine are revealed, in particular the essence of the phenomenon of deferred demand as an engine of development of post-covid tourism. The opinion of prof. Simon Hudson on the peculiarities of tourism development in the covid and post-covid periods, according to his published work "Covid-19: Travel Impacts, Responses and Outcomes". The tendencies of development and recovery of the world tourism industry in the post-covid period are highlighted, taking into account the effect of the deferred demand factor. The peculiarities of the development and restoration of the tourism industry and hospitality in Ukraine in the post-pandemic period are shown, citing examples from the Ukraine's practice of outbound, inbound and domestic tourism.

Key words: tourism, deferred demand, Covid-19 pandemic, world trends, Ukrainian examples.

Вступ. 2020 рік був украї невдалим як для глобальної туріндустрії, так і для туристичної галузі України. За даними Всесвітньої ради з питань подорожей і туризму (WTTC) частка туризму у світовому ВВП скоротилася за цей рік з 10,4 до 5,5%, а втрати у грошовому вимірі сягнули майже

\$ 4,5 трлн. Не стали винятком і подорожі класу люкс. Проте вже найближчі 6 років сектор елітного туризму зростатиме в середньому на 11% на рік і в 2027 р. сягне майже \$ 1,2 трлн, прогнозують у індійській компанії ринкових досліджень Allied Market Research і для порівняння наводять відповідний показник за 2019 р. – \$ 945,6 млн. Заможні клієнти стануть важливою частиною відновлення найбільш постраждалих від пандемії готельно-ресторанної, рекреаційно-туристичної й транспортної індустрій, погоджуються аналітики Федерально-резервного банку Нью-Йорка. І все це завдяки мільярдам доларів, накопиченим за період пандемії Covid-19 представниками середнього класу і багатіями з різних країн.

Це явище називається відкладеним попитом [1]. Він вже вплинув на відновлення туристичної галузі в світі і в Україні у 2021 р., і за прогнозами фахівців буде діяти і в наступних роках. Відкладений попит означає, що усі, хто так або інакше хотів, але не зміг реалізувати свої бажання поїхати на відпочинок до іншої країни, спробують це зробити у той момент, коли пандемія відступить і кордони максимально відкриються без особливих вимог до подорожуючих. Це підтверджують статистичні дані, що отримала найбільша світова платформа з бронювання житла Booking.com, яка здійснила опитування серед подорожуючих та оприлюднила результати свого масштабного дослідження, у якому взяли участь понад 24 тис. подорожуючих з 31 країни [2]: відсоток бажаючих використати накопичені дні відпустки збільшився з 42 до 63%. Під час пандемії всі подорожі довелося відкласти, але у 2022 р. споживачі готові сказати подорожам «так»: 72% опитаних згодні відправитися на відпочинок куди завгодно, якщо він доступний і фінансово можливий. Протягом довгих місяців багато потенційних туристів змушені були відмовитись від поїздок, веселощів і зустрічей з друзями, тому наступними роками подорожі стануть наймоднішим способом турботи про себе. Так, 79% опитаних відзначили, що поїздки позитивно впливають на їхній психічний та емоційний стан. Причина цього – змушене «ув'язнення» в квартирах і будинках під час пандемії, повсякденна метушня у закритому просторі, де люди працювали, виховували дітей, здійснювали онлайн-купівлі та, навіть, займалися спортом. Тому багато людей стали цінувати ще більше можливість вирватися з рутини. Як раз подорожі і виводять нас з стану нервового стресу: вони, як ковток свіжого повітря, дають можливість побачити нове, чути нові мови та куштувати страви нової кухні. Під час поїздки подорожуючі прагнуть повністю зануритись у іншу культуру та проникнутися духом нового місця. Доведено, що нові та яскраві емоції діють на людський організм не гірше вітамінів, тому саме вони стануть новим типом турботи людства про своє ментальне та фізичне здоров'я. Фахівці туристичної галузі рекомендують споживачам: відправляйтесь туди, куди ви вже і не надіялись потрапити, куштуйте нові страви – на вас чекають незабутні враження, які допоможуть відчувати радість життя.

Мета дослідження. Розкрити особливості та чинники розвитку постковідного туризму у світі та в Україні.

Завдання:

1. З'ясувати сутність явища відкладеного попиту, як двигуна розвитку постковідного туризму.
2. Пояснити погляд проф. Саймона Гадсона про тенденції розвитку туризму у ковідний і постковідний періоди згідно його праці «Covid-19: Travel Impacts, Responses and Outcomes».
3. Висвітлити шляхи розвитку та відновлення туристичної галузі світу у постковідний час, враховуючи дію чинника відкладеного попиту.
4. Показати особливості розвитку та відновлення туристичної галузі та сфери гостинності в Україні у постпандемічний період з наведенням прикладів з вітчизняної практики виїзного (закордонного), в'їзного (іноземного) та внутрішнього туризму.

Матеріали і методи дослідження. Матеріалами дослідження слугували відомості про особливості розвитку та відродження туристичної галузі світу і України у пандемічний і пост пандемічний періоди. **Методи дослідження** включали збирання інформації, її аналіз та синтез з метою окреслення шляхів відродження туризму у світі і в Україні з наведенням конкретних прикладів з туристичної практики розвитку виїзного (закордонного), в'їзного (іноземного) та внутрішнього туризму. Така методика дозволила виділити характерні явища для процесів постковідного відновлення туризму в Україні, зокрема у виїзному туризмі (поїздки українців до Мальдивів, Домінікани, Занзібару, Туреччини, Єгипту, ОАЕ), у в'їзному туризмі (туристи з Саудівської Аравії, ОАЕ у Києві та Львові; паломники-хасиди в Умані), у внутрішньому туризмі (паломницький та культурно-етнографічний маршрут Camino Podolico).

Результати дослідження і дискусія. Пандемія продемонструвала, що для людства є дійсно важливим, і тепер воно ще більше, ніж ніколи, стало цінувати свободу. Людям необхідно зустрічатися з іншими людьми. Zoom і онлайн-конференції всіх вже втомили – хочеться живого спілкування. Саме тому 60% мандрівників висловились за те, щоб знаходити нові знайомства під час подорожей. Можливо, для українців, які можуть вільно подорожувати не тільки до Туреччини та Єгипту, але і до багатьох європейських країн, бажання спілкуватися з іноземцями може видатися доволі дивним. Але у світі ще є Австралія, Нова Зеландія та Сингапур, які як закрилися весною 2020 р., так до цього часу і не впускають туристів, а місцеві мешканці не виїжджають за межі своєї

країни. Повернення подорожей, відкриття країн для туристів найближчими роками означатиме можливість не тільки знову побачити друзів та членів родини, але й завести нові знайомства. До речі, 50% опитаних плекають надію зустріти під час поїздок свою «другу половинку». Завдяки відеодзвінкам, які вже стали частиною повсякденного життя, багато з цих романів мають усі шанси продовжитися і після повернення подорожуючих додому.

За час пандемії ми навчилися використовувати по максимуму те, що знаходиться не далеко від дому. Люди стали активніше брати участь у житті своїх регіонів, у т.ч. підтримувати місцевий бізнес. Тепер мандрівники прагнуть робити це і у поїздках. Так, 58% вважають важливим, щоб їхні поїздки приносили користь місцевим спільнотам. 29% хотіли б дізнатися, як гроші, витрачені ними на подорож, вплинуть на розвиток місцевих спільнот. Дійсно, як допомогти місцевим мешканцям тих регіонів, куди ви плануєте відправитися у подорож, і не порушити їхній звичний уклад життя? Всесвітня туристична організація (UNWTO) закликає усіх до «свідомих подорожей» у наступні роки. Це означає обирати для подорожі більш віддалені місця, залишатись там якомога довше, не змінюючи локацію кожні два дні. Для того, щоб змінити туристичний вектор, слід, по-перше, обирати немасові дестинації, наприклад, їхати не до Барселони, де і так повно туристів, а до спокійнішої Валенсії, де пляжі не гірші і багато культурно-історичних пам'яток. По-друге, обирати низький сезон для подорожей, так у Венеції туристів набагато менше у грудні, ніж у серпні; а місто є не менш прекрасним і під зимовими хмарами. По-третє, рекомендується відвідувати маловідомі місця, де місцеві не розбещені увагою туристів. Таким чином, можна взнати щось зовсім нове і допомогти економіці «нерозкручених» туристичних дестинацій.

З надходженням пандемії оселі у всьому світі перетворились на офіси та віддалена робота стала новою нормою життя. У багатьох офісних працівників протягом 2020-2021 рр. з'явилась можливість суміщати працю і поїздки (відпочинок). Про це написано в попередніх публікаціях автора про нові форми туристичного бізнесу в умовах пандемії Covid-19 – термін «воркейшн» [3]. З одного боку, це надавало можливість переміщень, не відриваючись від праці, з іншого – все одно не вдавалося по-справжньому зануритися у знайомство з новими місцями, культурою, в кінцевому підсумку – нормально відпочити. Багато людей просто втомилися від такого виду подорожей, коли доводиться постійно думати про працю. Саме тому 73% опитаних заявили, що у поїздках наступними роками не будуть займатися робочими справами: віддалені працівники прагнуть таким чином відновити здоровий баланс між працею та особистим життям. Отже, припиниться практика суміщати працю та поїздки, брати на відпочинок комп'ютер, приймати повідомлення у месенджерах, поєднувати відпочинок і працю з тим, щоб не вигоріти, постійно думаючи про робочі процеси.

Багато з туристів розглядають поїздки до місця відпочинку як вимушену необхідність, а не джерело задоволення та радості. Але оскільки за останні півтора-два роки і так було мало можливостей подорожувати, то нині потенційні туристи встигли скучити навіть за перебуванням у дорозі. Для 75% опитаних подорожуючих доїзд до місця призначення може бути значно приємніший, якщо сприймати його, як частину подорожі. При цьому туристи раді не тільки поїздам потягами та літаками – 55% респондентів заявили, що їм не менш цікаво знайомитися з особливостями громадського транспорту в інших країнах та містах. Отже, після довгої вимушеної перерви навіть найзвичайніші речі виявляються новими.

Невизначеність стала постійним супутником нашого життя. Зміни відбуваються щоденно. Ми стали звикати до того, що у будь-який момент все може змінитися: можуть оголосити локдаун, вимагати сертифікати вакцинації у театрах та кав'ярнях, можуть закритися кордони через новий штам вірусу, скасується довгоочікувана подорож. 2021 р. навчив споживачів не планувати далеко наперед, але не відбив бажання подорожувати. У майбутні роки потенційні туристи розраховують справитися з цією невизначеністю завдяки технологіям. Згідно дослідженню, 63% опитаних вірять, що сучасні технології допоможуть знизити ризики для здоров'я під час відпочинку, а 62% вважають, що технології допомагають менше хвилюватися у поїздках. Для цього з'являються нові застосунки, у яких щоденно обновляється інформація про вимоги країн до перетину кордонів. Можливо відслідковувати актуальну інформацію про авіарейси на сайтах аеропортів та в додатку flightradar24 [2]. У соціальних мережах з'являються повідомлення подорожуючих, у яких можна поставити довільне питання, яке цікавить, та отримати оперативну відповідь не тільки від туристів, але й від професіоналів у сфері туризму. Все це спрощує подорожі в епоху невизначеності.

Повертаючись до явища відкладеного попиту, як двигуна відновлення туризму у постковідний період, то можна зазначити, що за час локдаунів домогосподарства в усьому світі нагромадили на \$ 5,4 трлн більше за середній очікуваний рівень заощаджень (що перевищує фінансові втрати туристичної галузі за весь 2020 р. – \$ 4,5 трлн) і тепер готові вільніше їх витрачати, зокрема на елітні подорожі приватними літаками та яхтами, на оренду шикарних вілл та цілих островів тощо. Так, уже зараз американці вводять пошуковий запит «розкішні готелі» частіше, ніж будь-коли за останні 15 років, констатують у Google [2]. А мандрівники, які відносять себе до категорії заможних, зізнаються, що протягом року планують здійснити в середньому чотири

подорожі, про це свідчить опитування американської компанії туристичного маркетингу MMGY Global [2].

У постковідний період виник високий відкладений попит на дорогі тури, відмічає Саймон Хадсон, професор Коледжу індустрії гостинності, ритейла та спорту при Університеті Південної Кароліни, автор наукового дослідження «COVID-19 та його вплив на туризм: питання, відповіді, результати» (англ. Covid-19: Travel Impacts, Responses and Outcomes), опублікованого у вигляді окремого видання [4]. Професор згадує, як минулого року спілкувався з топ менеджерами люксових американських туроператорів і ті констатували: замість того, щоб скасовувати заплановані подорожі, клієнти залюбки їх відкладають. Тепер популярні серед заможних клієнтів країни, що раніше за інших відкрили свої кордони для туристів, включаючи Мальдівські острови, Об'єднані арабські емірати (Дубай) та держави Карибського басейну, активно залучають відпочивальників. «Самим же мандрівникам аж свербить, як хочеться знову подорожувати, і вони готові щедро витратитися на якісне проведення часу із сім'єю чи друзями» – зазначає С.Хадсон [4]. Ще один приклад дестинації для обраних – італійське містечко Портофіно на узбережжі Лігурійського моря, дорогий курорт, широко популярний серед зірок і багатіїв з усього світу. Зазвичай влітку тут велелюдно, проте не в часи пандемії. За словами Анджели Г'юз, власниці турагенства «Trips and Ships Luxury Travel» у Флориді (США), яка вже більш ніж 35 років займається організацією елітних турів, «хоча серпень вважається високим сезоном, зараз тут нескладно забронювати столик для вечери і людей зовсім небагато – переважно місцеві» [2]. Подорож до спустілого через пандемію міста вона називає чи не єдиною можливістю отримати максимально автентичні враження про Італію. Маріанна Сігала, професор туризму на факультеті бізнесу в університеті Південної Австралії, також вважає, що відсутність туристичних натовпів, а також здоров'я подорожей під час пандемії створюють ідеальні умови для розвитку люксового сегмента туристичної індустрії. «Розкішні подорожі – це приватні тури в невеликих групах до локацій без натовпів: саме те, чому з міркувань здоров'я та безпеки віддають перевагу люди під час пандемії» – пояснює вона. До популярних серед австралійців напрямків, що відповідають таким вимогам, М.Сігала зараховує острови типу Мальдівів та Філіпін, а також будь-які інші країни з можливістю приватного усамітненого відпочинку [2]. Своєю чергою А.Г'юз розповідає, що серед заможних американських мандрівників найбільш затребуваним напрямком з початку пандемії стала Африка. Підвищеним попитом серед клієнтів її агентства користуються також тури до Греції, Італії й Таїті, а на деякі напрямки існує насправді ажіотажний попит: гарячими пропозиціями залишаються експедиції класу люкс до Антарктики, Ісландії, Гренландії, так уже в перший день продажів були розкуплені всі місця на круїз до Ісландії [2]. У компанії Lindblad Expeditions, що організує ексклюзивні круїзи, підтверджують, що така тенденція триватиме. Там стверджують, що зріс попит на їхній 35-денний тур до Антарктики вартістю від \$ 50 тис., а його бронювання на 2022 р. навіть перевершило допандемічний рівень. Також через велику кількість охочих здійснити літній круїз на Аляску ця фірма збільшила кількість суден на цьому напрямку з двох до чотирьох.

У постпандемічному світі споживачі мають вищі очікування, а пріоритетом для них є ситуація у сфері охорони здоров'я і гігієнічні стандарти туристичних країн та об'єктів, підкреслює С.Хадсон [4]. Тому люксові туроператори, готелі та цілі держави активно пристосовуються до нових потреб і побажань мандрівників. Так, Дубай та Мальдіви просувають ідею «вакциної відпустки» – поєднання елітного відпочинку з курсом вакцинації, а елітні п'ятизіркові готелі по всьому світу запровадили нові протоколи безпеки. Так, готель Bucuti & Tara Beach Resort на Арубі запровадив безконтактну реєстрацію гостей, щоденний скринінг здоров'я персоналу та організував внутрішній пункт тестування на Covid-19 із негайною відправкою електронною поштою результатів, отриманих того самого дня. Французька готельна мережа Accor у 2021 р. обладнала свої готелі технологією Accor Key: під час заселення гості завантажують спеціальний застосунок для смартфонів та отримують віртуальний ключ до номера, а також до ліфтів, конференц-залів та інших приміщень готелю. Ще один приклад – австралійський готель Pier One Sydney Harbour, де винайняли «сомельє дезінфекторів», що пропонує гостям вибір дезінфікуючих засобів для рук від низки місцевих брендів. А в курортному готелі Anantara Veli на Мальдівах запровадили окрему посаду «опікуна гостей», який стежить за дотриманням правил охорони праці та безпеки в усіх точках контактів туристів із персоналом.

Щоправда на Мальдівах відокремлений характер відпочинку зазвичай не вимагає посилення санітарних заходів, наприклад, не потрібно носити маски: мінімум людей, мінімум контакту з людьми – у цьому й полягає фішка відпочинку тут – у приватності, – формулює українська фешн-блогерка Аліна Френдй, яка спочатку провела на Мальдівах романтичний відпочинок удвох з своїм майбутнім чоловіком, а потім повернулася сюди утрюх – з ним і одnorічним сином Яном. І додає: така подорож дає можливість побути наодинці із собою та найближчими людьми, відпочити не лише фізично, а й морально [2]. Після пандемії дедалі більшої популярності серед мандрівників набуватимуть саме ті тури, що наразі пропонуються у люксовому сегменті: відпочинок у дикій місцевості, подорожі з метою лікування та оздоровлення, етичний

туризм і мандрівки з проживанням у приватній оселі. Крім того, туристи намагатимуться уникати натовпів і локацій з надмірною кількістю відвідувачів – тобто овертуризму. Усі ці тренди сприяють розвитку елітного туризму, вважає С.Хадсон [4].

На такий сценарій дуже розраховують чиновники Міністерства туризму Мальдівів. За їхніми прогнозами на 2021 р. ця країна з населенням 500 тис. осіб прийме 1,5 млн туристів, що складе лише на 200 тис. менше рекордного показника допандемічного 2019 р. Не менш оптимістично налаштовані гравці світової індустрії елітних подорожей та гостинності: вони не баряться відкривати нові об'єкти та маршрути. Так, у квітні 2021 р. у Дубаї відкрився розкішний готель SLS Dubai із двома панорамними басейнами на 75 поверсі, а вже скоро тут на штучному острові Пальма Джумейра відчинить свої двері суперлюксовий курорт Raffles The Palm Dubai із майже трьома сотнями номерів, кожен з яких має терасу з видом на Персидську затоку. Тим часом американська готельна мережа Ritz Carlton готується надати туристам три круїзні яхти вартістю близько \$ 200 млн кожна. Два нових судна планують запустити і в Lindblad Expeditions, розширивши пропозицію своїх ексклюзивних круїзів такими напрямками, як Ісландія та Гренландія.

Проте повного відродження елітного туризму ще доведеться почекати, попереджає С.Хадсон. Північна Америка та Європа вже вакцинували понад половину населення і поступово наближаються до того рівня щеплень, коли зможуть повністю відкритися, навіть незважаючи на новий штам Omicron. Проте в Азії та Африці ситуація складніша: низка країн не можуть забезпечити достатньо масштабної вакцинації. При цьому відновлення глобального туризму дуже залежить від Китаю – найбільшого туристичного ринку у світі. Протягом усієї пандемії країни намагалися знаходити баланс між здоров'ям і грошима та продовжуватимуть робити це, відкриваючи двері для туристів. Тож ключем до відновлення подорожей будуть рівень вакцинації та паспорти щеплень [4].

Вищевказані тенденції відновлення світового туристичного бізнесу в постпандемійний період внаслідок дії явища відкладеного попиту проявляються і в Україні. Цей вплив кодується декількома термінами – назвами – у виїзному (закордонному), в'їзному (іноземному) та внутрішньому туризмі. Так, у 2021 р. у виїзному туризмі явище туристичного «сплеску» внаслідок відкладеного попиту, який, за деякими оцінками, склав в Україні біля \$ 10 млрд [5], знайшло відображення у таких назвах популярних туристичних дестинацій:

1. *Мальдіви, Домінікана*. Сплеск цікавості українських туристів до таких екзотичних та коштовних турів став дійсно несподіванкою 2021 р. *Мальдіви*: цей недешевий (м'яко кажучи) туристичний напрям у першій половині 2021 р. обрали 24,5 тис. наших співвітчизників і, у такий спосіб, українці стали четвертою за чисельністю групою іноземних туристів на Мальдівах, поступившись лише німцям, індійцям і росіянам. *Домінікана*: за словами О. Кулика, керівника мережі туристичних агенцій «Поїхали з нами», такого обсягу туристів до цієї країни, як 2021 р., ніколи раніше не спостерігалось: Домінікана вважалася чимось особливим, куди менш ніж за \$ 5 тис. на двох не потрапиш. А зараз це можна зробити за \$ 2,5-3 тис. Тому Домініканська республіка для українських туристів вже стала масовою дестинацією. Причин цього, за його думкою, є декілька: по-перше, у далекомагістральних дестинацій нині майже немає альтернатив; по-друге, практично всі готелі у цій країні працюють на засаді «все включено»; по-третє, українських туристів, сюди пускають без ПЛР-тестів. Тому станом на кінець 2021 р. у Домінікану можна було полетіти за ціну 60-70 тис. грн. за двох на 7-9 днів з проживанням у готелі 4-5* [6].
2. *Занзібар*: цей тропічний острів біля узбережжя Південно-Східної Африки, який є частиною держави Танзанія, на початку 2021 р. став справжньою «Меккою» для українських туристів, оскільки усі інші дестинації типу «3 S» (англ. Sea – море, Sun – сонце, Sand – пісок) були закриті через корона-вірус, а Занзібар залишався відкритим, зокрема для українців. При цьому сприятливими чинниками були: а) спрощення візового режиму; б) запровадження прямих авіарейсів Київ – Занзібар українською бюджетною авіакомпанією SkyUp з кінця 2020 р. Причому такий тур був недешевим – коштував понад \$1 000, тобто 30-40 тис. грн., але це не зупинило українських туристів, спраглих подорожей. Занзібар і нині належить до популярних турів в Африку, які всі були розкуплені на Новорічні свята 2022 р., незважаючи на новий штам Омикрон, який вперше був виявлений у Південній Африці [6].
3. *Туреччина, Єгипет, ОАЕ* – ці популярні раніше напрямки були призупинені у 2020 р., але коли були зняті обмеження на в'їзд українських туристів влітку 2021 р., то туристопотік швидко відновився, і у червні – серпні 2021 р. з аеропортів Києва (Бориспіль) та Львова щоденно на курорти Туреччини відправлялося по декілька рейсів. Станом на кінець 2021 – початок 2022 рр. Туреччина та ОАЕ займали друге місце за популярністю серед українських туристів, а от Єгипет став найпопулярнішою дестинацією, хоча відпочинок тут, особливо на Новорічні свята, вартував значно дорожче, ніж рік тому [6].

У в'їзному туризмі в Україні відкладений попит призвів до принаймні двох випадків овертуризму (це відповідь на питання, чи можливий овертуризм в умовах пандемії Covid-19):

1. Місце туристів з Білорусі, які 2021 р. зникли внаслідок припинення авіасполучення між нашими країнами, зайняли туристи з *Саудівської Аравії, Катару та Об'єднаних Арабських Еміратів*, оскільки Західна Європа була закрита через Covid-19, а Україна для них скасувала візи і, до того ж, відкрилися прямі регулярні авіарейси з цими країнами [7]. Вони їдуть до нас, тому що недорого, смачно і прохолодно (в них влітку температура повітря +50 С° у тіні), до того ж – це новий для них напрямок. Влітку 2021 р. ці туристи приїжджали в Україну, зокрема до Києва, Львова, Одеси та Буковеля часто, надовго, з родинами по 18-19 осіб, заселялися у дорогі готелі і пред'являли свої підвищені вимоги (наприклад, обов'язкову наявність біде у ванній кімнаті готелю, відповідно деякі готелі мусили здійснювати реконструкцію під вимоги саудівців). У готельних ресторанах арабські туристи вимагали халяльної їжі (м'ясо корів і овець, вирощених і забитих за правилами ісламу, який зобов'язує мусульман вимовляти ім'я Аллаха перед забоєм тварини – лише тоді це м'ясо буде благословенне та дозволене для споживання). Якщо такої не було, обирали вегетаріанське меню і пісний борщ. Львівські ресторани навіть провели розвідку, хто в регіоні виробляє халяльну їжу з тим, щоб замовляти її для гостей саудівців (виявилось, що з цим у Львові велика проблема). В іншому львівському готельному ресторані на «шведській лінії» позначили табличками страви, які не містять свинини, а в перспективі планують пропонувати арабським туристам халяльне м'ясо, а також не додавати у кондитерські вироби чи соуси алкоголь [10]. Загалом влітку 2021 р. Україну відвідало понад 30 тис. туристів з арабських країн, які принесли дохід туристичній галузі понад \$ 100 млн. [8].
2. *Місто Умань* – 2021, що означало прибуття до Умані в кінці вересня 2021 р. на свято єврейського 5780-го (за іудейським календарем) Нового року Рош ха-Шана рекордної кількості хасидів – понад 50 тис., що в 15 разів більше ніж 2020 р. Якщо минулий рік був для них невдалим, тому що через локдаун їм було заборонено в'їзд до України, то вересень – початок жовтня 2021 р. виявився сприятливим для подорожей в Україну паломників з Ізраїлю – без локдауну (який почався пізніше – у листопаді того року). Рош ха-Шана за ініціативою президента В.Зеленського отримав в Україні статус національного свята, тому м.Умань у 2021 р. пережило справжню навалу хасидів. Хасиди належать до ортодоксальної гілки іудаїзму, засновник якої цадик Нахман похований в Умані. Для кожного хасида – чоловіка побувати на могилі цадика Нахмана в іудейський Новий рік означає прощення усіх гріхів за рік минулий та щастя на рік майбутній, тому хасиди з Ізраїлю, США, Західної Європи та інших країн світу вже 30 років (за радянських часів такі подорожі були неможливими) з'їжджаються на цю дату до Умані. Хасиди переважно люди не бідні (так, у м.Амстердам, Голандія вони контролюють усю торгівлю діамантами і алмазами), а от слова «дякую» вони не стосують, оскільки знають, що за кожну послугу слід платити. Це враховують мешканці м.Умані, беручи плату з хасидів за такі послуги, як, наприклад, показати потрібну вулицю (\$ 5), піднести валізу (\$ 10), продати кролячу шапку, оскільки хасиду треба вдягнути на голову щось пухнасте (\$ 30-50). І взагалі місцевий базар з приїздом хасидів переходить на американські долари і інші ціни (приміром, літрова пляшка кока-коли продається хасидам за \$ 5, у той час як для місцевих мешканців напій коштує звичайні пару десятків грн.). При цьому хасиди люблять торгуватися, це на півгодини як мінімум. Але останнім часом вони стали хитрішими – за покупками йдуть до супермаркетів. Також заробляють на хасидах місцеві таксисти, власники готелів, закладів масового харчування, продавці на ринках та в магазинах. Свою вартість має і ліжко-місце для хасида – ще недавно це становило \$ 100 / доба, а нині – вже \$ 200. Хасиди приїжджають приблизно на 10 днів, отже можна порахувати, якою буде кінцева сума. Мешканці Умані здають хасидам на цей період свої квартири, де ставлять двоповерхові залізні ліжка: якщо це двокімнатна квартира, то вона здається 7-8 хасидам, а самі мешканці переїжджають до родичів у село. Але квартира після перебування хасидів має жалюгідний вигляд, оскільки вони не прибирають за собою – їм це забороняє їхня релігія. Могила цадика Нахмана знаходиться на старому єврейському цвинтарі Умані – в самому кінці головної вулиці міста – Пушкіна. Далі українська провінція закінчується і починається суцільний «Єрусалим»: тут утворився цілий хасидський квартал з написами на івриті, кошерними їдальнями (найбільша на 10 тис. осіб), готелями та приватними будинками (ціна яких дорівнює цінам на Хрещатику). Будується найбільша в Україні синагога. Але місць проживання для хасидів все одно не вистачає і вони змушені орендувати квартири. У такий спосіб мешканці Умані заробляють на хасидах значні кошти. Питання перебування хасидів в Умані на єврейський Новий Рік узгоджено з урядом Ізраїлю, який направляє сюди на цей термін свою поліцію, яка тісно співпрацює з українською. Це дозволяє уникнути можливих конфліктів та сутичок, причому за серйозні порушення хасидам загрожує депортація з України без права в'їзду на наступний рік. 2021-го року все ж не обійшлося без ексцесів:

було зафіксовано декілька пожеж, затримали хасидів з «травкою», гвинтокрил санавіації екстрено госпіталізував паломника, що тяжко захворів до Києва. Якщо раніше хасиди селились компактно біля могили Нахмана, то зараз вони заповнюють майже всі райони міста Умані. Багато з них нині приїжджають до України не тільки у справах духовних, але й на дешеві, у порівнянні з Ізраїлем та іншими країнами, шопінг, лікування, спалювання, тобто крім паломництва в Умані отримують розвиток і інші напрямки туризму із збільшенням загального числа іноземних туристів. На хасидах може заробляти і держава, якщо побудує тут готельну базу, відкриє кошерні ресторани, забезпечить хасидів кошерною їжею на зворотню дорогу (кошерні страви можна створити з українських продуктів, але приготуваних в особливий спосіб) тощо.

До речі, з 2017 р. хасиди повинні сплачувати туристичний збір – 5% від мінімальної зарплати в Україні. Уманська міськрада встановила на 2021 р. максимальну ставку туристичного збору з іноземних туристів – 300 грн./доба з людини за умови, що вона проживає в приватному будинку, і 150 грн. – якщо проживає в офіційно зареєстрованому готелі, що сплачує податки. Для міста Умані хасиди – додаткове навантаження на міську інфраструктуру – водо-, енергопостачання, а також на вивіз сміття. Держава Ізраїль готова брати участь у спільних зусиллях по вирішенню цих питань – про це домовились у посольстві України в Ізраїлі з метою розвитку міста Умані як міжнародного центру паломництва хасидів. В кінці 2020 р. у Верховній раді України був зареєстрований законопроект №4426, у якому прописані кроки для створення такого центру. У межах «Великого будівництва» Умань повинна стати одним з «25 магнітів» країни – ця ініціатива має метою популяризацію України для туристів. Відповідно в Умані передбачалося збудувати міжнародний аеропорт, вертолітний майданчик, комплекс «Маленький Єрусалим» у складі історичного музею і парку, сміттєпереробного підприємства, а також реконструювати синагогу, міські мережі водопостачання та каналізації, запровадити нові автобусні та залізничні маршрути. Мешканці Умані оцінюють майбутнє міста з оптимізмом, оскільки влада розуміє, що щорічний приїзд хасидів – це величезні надходження до бюджету країни [9].

Новинкою туристичного сезону 2021 р. у внутрішньому туризмі України став проєкт *Camino Podolico*, який презентували 15 липня 2021 р. у Вінниці. 25 липня – це День святого Якова, до мощів якого в Іспанії прокладено десятки європейських пішохідних маршрутів – Каміно, якими щорічно проходять тисячі пілігримів та туристів. Цим літом шматочок Каміно з'явився і в Україні – це, власне, і є *Camino Podolico*. В Іспанії знаходиться третя після Єрусалиму та Риму католицька святиня – місто Сантьяго-де-Компостела, в центрі якого – собор Святого Якова, у якому зберігаються мощі Якова Зеведеєва, одного з 12 апостолів Ісуса. Після воскресіння Сина Божого Яков відправився нести слово Боже на Іберійський півострів, в Іспанію. За декілька років проповідкування Яков повернувся на землі Іудеї, де був страчений за наказом царя Агіппи І. Учні Якова поклали тіло до човна, який за деякий час прибило до берегів Галісії – Північно-Західної частини Іспанії. Довгий час на мощі святого не звертали увагу, поки в IX ст. їх не знайшов монах-відлюдник. Мощі перенесли до невеликого міста Сантьяго-де-Компостела, що було назване на його честь, де їм віддають шану і нині. А що, святий Яков ходив по Україні? Таке питання ставили багато людей, дивуючись появі першого шматочка цього шляху на просторах нашої країни. У дійсності ж не Яков ходив, а до його мощів йшли і йдуть паломники-пілігрими. При цьому паломник може розпочати своє Каміно з довільної точки, навіть з порогу власного будинку. У такий спосіб мережа маршрутів св.Якова розрослася всією Європою і пролягають вони від однієї католицької святині, костела чи монастиря до іншого, поступово наближуючись до Сантьяго-де-Компостела. Останніми роками ці шляхи стали не тільки паломницькими, але й культурно-туристичними, ними рухаються не тільки за релігійними мотивами, але й прості туристи, які прагнуть більш предметно побачити країну. Українцям теж сподобався такий спосіб подорожей: щорічно шляхом св.Якова ходять вже не сотні, але тисячі пілігримів з нашої країни, так, 2019 р. до собору прийшли 1052 українця. Найближчі до України маршрути Каміно є у наших західних сусідів – у Польщі та Словаччині. Це означає, що і з України можна прокласти подібні шляхи. Особливо логічно це зробити на територіях, де раніше була Річ Посполита, оскільки тут знаходиться багато католицьких костелів та монастирів, через які можна прокласти маршрут.

Проєкт *Camino Podolico*, який презентували у Вінниці, має маршрут Вінниця- Кам'янець-Подільський. Проєкт реалізують міська рада міст Вінниці та Бару, територіальні громади Вінницької та Хмельницької областей у межах партнерської програми «Культура. Туризм. Регіони» Українського культурного фонду та Державного агентства розвитку туризму в Україні [11]. Цей проєкт поклав початок першому повноцінному українському пішохідному маршруту, створеному за моделлю шляху св.Якова (*Camino de Santiago*). Маршрут тільки запускається, ще нема розмітки, яку планувалося закінчити восени 2021 р. Ще узгоджується основна та альтернативна частини маршруту. Перші туристи, які ним проходять, забезпечують зворотній зв'язок, щоб отримався оптимальний, зручно прохідний варіант маршруту *Camino Podolico* починається у Вінниці, в костелі Святої Діви Марії, далі шлях веде через Гнівань, Браїлів, Жмеринку та Бар до Кам'янця-

Подільського. Протяжність Camino Podolico – біля 250 км, маршрут прокладено другорядними дорогами та стежками, повз костели та старовинні польські маєтки, через ландшафтні парки, поля та ліси. Проходячи пішки мальовничими місцями українського Поділля, можна по-справжньому побачити красу своєї країни, познайомитися з різноманітними традиціями, поспілкуватись з людьми. Отже, це не стільки релігійний маршрут, скільки культурно-етнографічний – для пілігримів та звичайних туристів, які прагнуть випробувати свої сили, взнати та побачити щось нове у власній країні. Усі бажаючі пройти маршрут можуть отримати паспорт пілігрима у Вінниці (в костелі Святої Діви Марії Янгольської), або у Барі (у Барській публічній бібліотеці та костелі Святої Анни). Подорожуючим цим маршрутом у певних місцях будуть ставити печатки в «паспорті пілігрима», це можна зробити в храмах, культурних закладах та місцях ночівлі – готелях та монастирях. У містах Бар та Кам'янець-Подільський пілігримам, які пройдуть маршрут пішки і зберуть до свого «паспорта пілігрима» відповідне число печаток, буде видаватися сертифікат про проходження маршруту. Також є домовленість з декількома музеями Кам'янця-Подільського, що пілігрим з цим сертифікатом зможе безкоштовно відвідати екскурсії та експозиції.

Маршрут Camino Podolico простягнувся на 250 км та розрахований на 10-12 днів шляху, в середньому треба проходити 20-25 км на день, що не дуже складно, враховуючи не дуже складний рельєф. Тільки на Хмельниччині починаються невеликі горби, які по факту достатньо похилі і їх не складно долати, а на Вінничині частіше всього треба йти рівниною вздовж річок та полів. Обирати для такої подорожі найкраще не спекотну та суху пору року, але з цим можна не вгадати, оскільки влітку може бути спека до 40⁰, а може статися циклон з дощами та грозами. Так, у червні на Поділлі часто дощить, а у липні – серпні досягають ягоди та фрукти, але може бути доволі спекотно. Отже, найкращий час для пішохідного походу цим маршрутом – вересень, коли ще не так холодно, але і не так мокро, як у наступні місяці. Бажаючим прийняти участь у пішохідному маршруті Camino Podolico не рекомендується брати багато речей, достатньо буде декілька футболок, декілька пар білизни та шкарпеток й аптечку з врахуванням властивостей свого здоров'я та багато пластирів від мозолів. Обов'язково радять взяти панаму та сонцезахисні окуляри (коли сонячно), а також дощовик (коли дощить) – він хоч і не повністю врятує від дощу, але якась частина тіла залишиться сухою. Щодо взуття, то рекомендується взяти бігові кросівки з тканини з гарним протектором – вони не ковзають та швидко висихають після зливи. Туристу радять постійно мати телефон, та додаткову батарею для підзарядки, оскільки слід постійно дивитися на мапу, щоб не збитися з маршруту. Організатори Camino Podolico розробили електронний маршрут та висилають його за запитом подорожуючого разом з невеликим путівником. З організаторами можна зв'язатися за адресою: caminopodolico@gmail.com або підписатись на групу у Facebook www.facebook.com/camino.podolico. Маршрут Camino Podolico проходить через наступні міста та села Поділля: Вінниця – Гнівань – Браїлів – Жмеринка – Северинівка – Чернятин – Бар – Ялтушків – Вінніківці – Зінків – Маліївці – Дунаївці – Маків – Кам'янець-Подільський. І в кожному з них є цікаві об'єкти для туристів. А в кінці маршруту Camino Podolico прочан та туристів чекає справжній подарунок – відвідання одного з найкрасивіших міст України, історичного міста-фортеці Кам'янця – Подільського, де можна провести пару днів, відпочивши після довгого переходу: погуляти Старим містом, відвідати Старий замок – тут багато цікавих екскурсій та розваг, посидіти за філіжанкою кави на терасі кав'ярні, попрощатися з сонцем, яке заходить за стіни середньовічних башт, а також обов'язково зробити світлину з місцевим пам'ятником туристу (його встановили на площі Польський ринок біля міської ратуші ще 2013 р. – худа фігура в шортах, кашкеті та футболці, з фотоапаратом на шиї вдало символізує прочанина, що подолав маршрут Camino Podolico).

Які ж результати запровадження першого в Україні пішохідного маршруту Camino Podolico (або Подільського шляху св.Якова), створеного за прикладом Іспанії:

1. Розроблено детальний маршрут Camino Podolico з повноцінною мапою у різних форматах для найпоширеніших програм.
2. Створено довідник з вказівкою усіх місць проживання, харчування, пам'ятками культури, архітектури та історії, що трапляються на маршрути.
3. Вказано місця, де видають паспорти прочанина, сертифікати про проходження маршруту та вклеюють відповідні наліпки.
4. Видано паспорти пілігрима та сертифікати про проходження шляху.
5. Нараховується вже більше 20 людей, які пройшли шляхом Camino Podolico.
6. Виконано маркування маршруту – встановлено дороговкази та вказівні стрілки для руху пілігримів.
7. Надано матеріали для мандрівників (сторінка Camino Podolico) за посиланням <https://cutt.ly/3mDCnHl>; перелік пунктів отримання наліпок за посиланням <https://cutt.ly/8QPL4Fe>.

Висновки. Розвиток туризму у 2020-2021 рр. проходить в кризових умовах через пандемію Covid-19, що викликає велику невизначеність, яка у світі отримала скорочену назву VUCA, що означає: Volatility – нестабільність; Uncertainty – невизначеність; Complexity – складність;

Ambiguity – неоднозначність. Але туризм відновлюється за першої ліпшої нагоди. Важливим чинником відродження туризму після пандемії Covid-19 є відкладений попит як у світі, так і в Україні. Це слід враховувати українським туристичним фірмам у своїй діяльності у ці складні часи.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з визначенням тенденцій розвитку в'їзного (внутрішнього туризму) в Україні після припинення військових дій.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що не існує будь-якого конфлікту інтересів.

Література

1. What is deferred demand in tourism? <https://economicforall.com/>
2. Павленко А. Острови мрії. НВ (колекційний номер). №30. 2021, 12 серпня. С.50-54.
3. Смирнов І.Г., Любіцева О.О. Міжнародний туристичний бізнес і логістика в туризмі: навч.посіб. У 2-х книгах. Кн.1. Міжнародний туристичний бізнес. К.: Видавництво Ліра-К, 2022. С.118.
4. Hudson Simon. Covid-19: Travel Impacts, Responses and Outcomes. Published 2020 by Good fellow Publishers, Oxford, 1+180pp. (<http://www.goodfellowpublishers.com>)
5. Дунина А. Covid помог ринку жилья. Вести. 2021, 24 ноября.С.6.
6. Дранник А. Буковель по цене Емиратов. Куда поедут зимой украинцы и сколько это стоит. Вести. 2021, 11 ноября. С.6.
7. Ярош В. Пока Аллах не видит. Вести. 2021, 22 июля. С.10.
8. Доротич М. Халяльного мяса бракуе. Тому їдять пісний борщ. Високий замок. 2021, 8-14 липня. С.7.
9. Яковенко М.Как Умань встречает хасидов. Вести. 2021, 7 сентября. С.7.
10. Карелов К. Религиозная кухня. Тайны XX века. 2021. № 26. С.28-29.
11. Савина И.Подольский путь святого Иакова: 250 км пешком по Украине. Вести. 2021. 27 июля. С.10-11.

References

1. What is deferred demand in tourism? <https://economicforall.com/>
2. Pavlenko A. Ostrovy mriyi. NV (kolekciyniy nomer). #30. 2021, 12 serpnia. S.50-54.
3. Smyrnov I'.G., Lyubitceva O.O. Mizhnarodnyi turystichnyi biznes i logistyka v turyzmi: navch.posib. U 2-kh knyгах. Kn.1. Mizhnarodnyi turystichnyi biznes. K.: Vydavnyctvo Lira-K, 2022. S.118.
4. Hudson Simon. Covid-19: Travel Impacts, Responses and Outcomes. Published 2020 by Good fellow Publishers, Oxford, 1+180pp. (<http://www.goodfellowpublishers.com>)
5. Dunina A. Covid pomog rynku zhilya. Vesti. 2021, 24 noyabrya.S.6.
6. Drannik A. Bukovel` po cene Emiratov. Kuda poedut zimoy ukraincy i skol`ko eto stoit. Vesti. 2021, 11 noyabrya. S.6.
7. Yarosh V. Poka Allakh ne vidit. Vesti. 2021, 22 iyulya. S.10.
8. Dorotich M. Khalyal`nogo myasa brakuye. Tomu yidyat` pisnyi borshh. Visoky zamok. 2021, 8-14 lipnya. S.7.
9. Yakovenko M.Kak Uman` vstrechaet khasidov. Vesti. 2021, 7 sentyabrya. S.7.
10. Karelov K. Religioznaya kukhnya. Tayny XX veka. 2021. # 26. S.28-29.
11. Savina I.Podol`skij put` svyatogo lakova: 250 km peshkom po Ukraine. Vesti. 2021. 27 iyulya. S.10-11.

РОЗДІЛ 4. ІСТОРІЯ, ФІЛОСОФІЯ, МЕНЕДЖМЕНТ, ПЕДАГОГІКА ТА ПСИХОЛОГІЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

УДК 796.355 (091)

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(1\)-113-118](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(1)-113-118)

ORCID 0000-0001-8114-6543

КРИВЕНКО Юрій

кандидат історичних наук, доцент
кафедри спортивних ігор
Університету Григорія Сковороди
в Переяславі,
м. Переяслав, Україна
e-mail: uriy_krivenko85@ukr.net

КУРОЧКІН Віктор

доцент кафедри спортивних ігор
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі
м. Переяслав, Україна
e-mail: sportigry91@ukr.net

ВИНИКНЕННЯ ТА ФОРМУВАННЯ ГОЛОВНИХ ОСЕРЕДКІВ РОЗВИТКУ ХОКЕЮ НА ТРАВІ В ЦЕНТРАЛЬНОМУ РЕГІОНІ УКРАЇНИ НАПРИКІНЦІ ХХ СТ.

Анотація

Вступ. Хокей на траві – одна з найбільш древніх спортивних ігор. Поява на Європейському континенті ігор, схожих з хокеєм, історики пов'язують з пануванням римлян. Римські воїни принесли з Греції паганіку – гру зігнутою палицею і м'ячем, обтягнутим шкірою і набитим пір'ям. У сучасному вигляді хокей на траві з'явився у ХІХ ст. в Англії. Базою розвитку були школи та університети.

До 60-х років ХХ століття хокей на траві в Україні належного розвитку не отримав. Лише в 1969 р. в цю гру почали грати чоловіки, а перші жіночі команди з'явилися в кінці 70-х рр. ХХ ст.

Результати. Починаючи з московської Олімпіади (1980 р.), до програми ігор були включені змагання серед жіночих команд. Збірні команди СРСР (жіноча і чоловіча) вибороли бронзові нагороди Олімпійських ігор у Москві (1980р.), чим започаткували масовий розвиток цього виду спорту і в Україні, тому що до складу збірних СРСР входили й українські спортсмени [4].

Висновки. У другій половині ХХ століття хокей на траві в Україні почав розвиватися завдяки осередкам в Чернівцях, Києві, Кривому Розі, Черкасах, Шостці та ін. Команди брали участь у Чемпіонаті СРСР в Першій лізі. Але потрібно було виходити на більш високий рівень, чим Перша ліга, і в Державному комітеті по фізичній культурі та спорту України, який тоді очолював Бака Михайло Михайлович було вирішено створити потужні чоловічі та жіночі команди в Київській області.

Ключові слова: хокей на траві, турнір, історія, спортивні ігри.

Annotation

Abstract. Field hockey is one of the most ancient sports games. Historians attribute the appearance of hockey-like games on the European continent to Roman rule. Roman soldiers brought a pagan from Greece – a game with a bent stick and a ball covered with leather and stuffed with feathers. In its modern form, field hockey appeared in the XIX century. in England. The basis of development were schools and universities. Until the 1960s, field hockey in Ukraine did not develop properly. Only in 1969 did men start playing this game, and the first women's teams appeared in the late 70's of the twentieth century. **Results.** Beginning with the Moscow Olympics (1980), the program of games included competitions among women's teams. The national teams of the USSR (women's and men's) won bronze medals at the Olympic Games in Moscow (1980), which began the mass development of this sport in Ukraine, because the USSR national teams included Ukrainian athletes [4]. **Conclusion.** In the second half of the twentieth century, field hockey in Ukraine began to develop thanks to the centers in Chernivtsi, Kyiv, Kryvyi Rih, Cherkasy, Vasylkiv, Boryspil and others. The teams took part in the USSR Championship in the First League. But it was necessary to reach a higher level than the First League, and the State Committee for Physical Culture and Sports of Ukraine, which was then headed by Baka Mykhailo Mykhailovych, decided to create strong men's and women's teams in Kyiv region.

Key words: field hockey, tournament, history, sports games.

Постановка проблеми. Відомо, що функціонування сфери фізичної культури і спорту тісно пов'язане із соціально-економічними умовами суспільства на певному етапі історичного розвитку. Знання особливостей діяльності цієї або іншої сфери дозволить не тільки критично оцінювати сучасний стан галузі, але і прогнозувати подальший її розвиток. Не виключенням є функціонування спортивного руху взагалі та окремих видів спорту зокрема. Предметом нашого дослідження є історичні аспекти формування осередків з розвитку хокею на траві у Київській області.

Наприкінці 70-х рр. XX ст. головою районного спорткомітету Бориспільщини був Григорій Білим. Керівництвом були створені умови для розвитку спортивної галузі в регіоні: футболісти "Кооператора" були чемпіонами області; у кожному селі існували футбольні команди. Легкоатлети (бігуни, стрибунки, металісти) здобували призові місця на республіканському рівні. Щороку проводилися змагання між колективами фізкультури в районному центрі. Ці свята завжди сприяли залученню різних мас населення до занять фізичною культурою і спортом [6].

Хокей на траві вважався видом спорту, який потужно і стрімко розвивався. Саме він став темою дискусії при зустрічі Григорія Білими та відомої української спортсменки Алли Гресь. На її думку, хокей на траві користується популярністю у молоді. Керівництво, звичайно, розуміло, наскільки приваблива мета – створити під егідою бориспільського району жіночу хокейну команду майстрів, яка в перспективі могла б вийти на всесоюзну арену. Але створення нового колективу неодмінно мали спричинити проблеми, які потребували оперативного вирішення. Зробити важливий крок допомогла підтримка голови республіканської федерації хокею на траві Миколи Якимовича Дерябіна. Цього невтомного громадського працівника, зазвичай звикли бачити в міністерствах і відомствах, яким підпорядковані підприємства з виготовлення спорядження та форми для літнього хокею. Чимало зусиль доклала федерація для створення спортивних баз в республіці. За декілька років були побудовані інфраструктурні об'єкти в Полтавській, Харківській, Чернівецькій областях [7].

Після приїзду М.Я. Дерябіна до Борисполя, було обговорено ряд першочергових питань з реконструкції стадіону до запрошення тренерів. Комплектування команди займалися фахівці з Казахстану. Вихованок місцевих шкіл було недостатньо для створення боєздатного колективу, тому були запрошені спортсменки з інших міст, зокрема Полтави.

В цей час паралельно з розвитком жіночого хокею на Бориспільщині на правому березі Дніпра в м. Васильків обговорювався новий осередок потужної чоловічої команди з хокею на траві в центральній частині України. На Васильківський стадіон «Кристал» прибув секретар Київського обласного комітету КПРС Павленко Л.І. З ним були секретарі Васильківського міського комітету КПРС, керівники міста Василькова та Васильківського району, голова обласної ради профспілок Шевель М.І., голова обласного спорткомітету Одуд В.Г., голова обласної ради фізкультурно-спортивного товариства «Колос» Блощаненко С.В.

Після огляду спортивної бази відбулася робоча нарада, на якій було повідомлено, що в місті Василькові буде розвиватися новий вид спорту – хокей на траві. Коли це рішення було доведено до спортивної громадськості, то воно викликало неоднозначну реакцію, і не завжди позитивну, тому що на другий план відходили популярні в той час види спорту, такі як легка атлетика та футбол.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогоднішній день питання виникнення та розвитку хокею на траві в Україні досліджено частково. Опрацювання літературних джерел дало змогу визначити, що короткі історичні відомості про гру містяться у підручниках, збірниках, періодичних виданнях, але вони висвітлюють тільки окремі аспекти даної проблематики.

Мета статті. Аналіз та узагальнення даних літературних джерел щодо особливостей розвитку хокею на траві в центральному регіоні України на прикладі Бориспільщини та Васильківщини.

Методи дослідження. У процесі дослідження використовувалися історико-порівняльний метод, бібліографічний, статистичний методи, аналіз і узагальнення даних літературних джерел.

Результати дослідження. У 1980 р. бориспільський «Колос» дебютував в першій лізі союзного чемпіонату серед жіночих команд. Основний склад «Колоса» майже повністю був сформований з гравців команди «Спартак» (Київ), яка в дебютному чемпіонаті СРСР в 1979 р зайняла останнє місце і в результаті залишила вищу лігу. Лідерами «Колоса» стали колишні гравці «Спартака» – воротар Ніна Дашко, півзахисниця Олена Кухтіна, Ольга Осипюк, Олена Загородько, Наталя Федорчук, форварди Анна Тафалюк, Валентина Євтушенко, Алла Гресь. Команду очолював заслужений тренер Узбекистану Анатолій Кузнецов. Завдання на сезон були скромними – втриматися в першій лізі. Однак «Колос» стартував так жваво, що вже до кінця першого кола очолював турнірну таблицю. Натхнені вдалим початком, тренерський штаб і керівництво команди вносять корективи у свої плани – перед гравцями ставиться мета посісти перше місце і вийти у вищий дивізіон [11].

На фініші сезону головним суперником «Колоса» став харківський «Авіаінститут». Обидві команди завершили турнір з однаковою кількістю очок і долю першого місця вирішив додатковий матч на нейтральному полі в Ленінграді. У дуже нервовому поєдинку рівних суперників переміг «Колос» 1:0. «Золотий» гол забила капітан бориспільської команди Валентина Євтушенко. Таким чином дебютант першої ліги відразу ж став переможцем чемпіонату. Сплав досвіду і молодості допоміг «Колосу» закріпитися у вищій лізі. Команда виступила не дуже яскраво, але запам'яталася вражаючими перемогами над лідерами – «Скіфом», «Крилами Рад» і дворазовим чемпіоном країни «Андіжанкою» – 3:0. Наступні два роки стали визначальними для бориспільської команди [10].

У 1982 р. в «Колос» прийшла група гравців з харківського «Авіаінституту», який в попередньому сезоні вибув до першої ліги. Це воротар Віра Сердюк, захисники – Лариса Дрьопіна і Зоя Сердюк, півзахисники – Тетяна Чотчаєва, Лариса Чучман, Любов Рабінець, форварди – Галина Омельченко і Ольга Гусєва.

У команді з'явилися також воротар Наталія Ісаєнко і форвард Ірина Парафіяльна. Починав сезон з клубом в якості тренера Лодіар Ігнат'єв. Алла Гресь була граючим тренером. У 1982 р. «Колос» виступив невдало, посівши 9 місце. Керівництво команди запросило на посаду головного тренера Володимира Олександровича Меньшикова (1920-2000), майстра спорту СРСР, заслуженого тренера СРСР (1957).

Разом з ним в команду з приїхали капітан збірної Союзу Нателла Краснікова (за «Колос» (Бориспіль) грала з 1982 по 1987 рр.), заслужений майстер спорту. До команди приєдналися і сестри Олена і Ольга Кондруцькі, які також були членами збірної СРСР. З Алма-Ати була запрошена лідер місцевого «Зв'язківця» Зоя Валуйська. За один сезон Меньшиков зробив неможливе. Скромний клуб з Борисполя став чемпіоном СРСР, надовго отримавши прописку серед лідерів радянського жіночого трав'яного хокею. У 1985 р. команду очолив Леонід Костянтинович Величко. Під його керівництвом «Колос» став чемпіоном СРСР 1985 р. та срібним призером 1986 р. У 1986 р. на посаду тренера команди було запрошено Михайла Петровича Безрукова (в «Колосі» (Бориспіль) по 1991 рр.), заслуженого тренера СРСР. У 1977-1986 рр. старший тренер команди СКІФ (Москва) – чемпіона СРСР 1982 та 1984 рр., володар кубку СРСР 1982 та 1983 рр. У 1988-1991 рр. тренер жіночої команди СРСР – бронзового призера чемпіонату Європи 1991 р. та молодіжної збірної команди СРСР – бронзового призера чемпіонату Світу 1989 р. З 1988 по 1992 рр. – президент Федерації хокею на траві СРСР [10].

Надалі команда ще чотири рази (1987, 1988, 1989, 1991 рр.) ставала переможцем союзного чемпіонату.

У свою чергу на Васильківщині в 1980 р. почалася реалізація завдань по організації команди майстрів з хокею на траві. Був створений оргкомітет на чолі з Головою Васильківського міськвиконкому Івановим П.Ф. та Головою Васильківського райвиконкому Петрангівським П.П. Його діяльність, була під постійним контролем міського комітету КПРС на чолі з першим секретарем Бурнишевим М.М. В оргкомітет ввійшли відповідальні працівники міському партії, міськвиконкому та райвиконкому, керівники великих підприємств та організацій міста і району, спортивні функціонери. Кожна з цих організацій відповідала за певну ділянку роботи [5].

На адміністрацію міського стадіону випала велика відповідальність. За короткий час було створено відповідну матеріально-спортивну базу, реконструйовано міський стадіон «Кристал» із спортивним залом розміром 18х36 метрів, роздягальні, душові, сауна.

Наступним кроком задуманого був пошук тренерського складу. В першу чергу потрібен був досвідчений фахівець, який би зумів реалізувати ідею зі створення команди. На цю посаду, було запрошено Заслуженого тренера РФСР Свердлова Валентина Петровича, якого рекомендувало Управління спортивних ігор Державного комітету по фізичній культурі та спорту СРСР, помічниками в нього були: Школьний В'ячеслав та Зушук Григорій, які виконували адміністративні функції.

У місті Василькові Свердлов В.П. свою діяльність розпочав з того, що запропонував масштабний план, щодо створення команди з перспективою грати у вищій лізі Чемпіонату Радянського Союзу. В першу чергу це будівництво матеріально-спортивної бази, запрошення висококваліфікованих гравців, створення належних побутових умов для гравців, забезпечення високоякісним спортивним інвентарем. Гостро поставив питання підготовки спортивного резерву команди – відкриття відділення хокею на траві в міській дитячо-юнацькій спортивній школі.

В кінці 1980 р. розпочалося комплектування команди. За основу взяли гравців, які пройшли школу хокею з м'ячем (російський хокей), адже їм було набагато легше адаптуватися до гри в хокей на траві. Запрошені перші гравці з Кемерово – Дудчак Степан та Володимир Єфіменко. І на початок 1981 р. команда була сформована.

Шлях у великий спорт команда з Васильківщини розпочинала в такому складі: капітан команди Єфіменко Володимир (м. Новосибірськ), воротар Валерій Іванов (м. Єкатеринбург), гравці: Сотников Олександр та Биков Павло (м. Новосибірськ), Снопко Юрій (сmt. Глеваха), Дудчак Степан (м. Новосибірськ), Денисенко Ігор і Денисенко Валерій (м. Васильків), Альонін Василь (м. Ульяновськ), Тихомиров Олександр (м. Фергана), Усольцев Сергій (м. Кемерово), Свердлов Сергій (м. Кемерово), Питцек Богдан (м. Чернівці), Вадовський Віктор (сmt. Гребінки) [7].

Згідно регламенту проведення змагань Держкомспорту СРСР з хокею на траві для виходу команд в Першу лігу необхідно було пройти відбіркові етапи.

Отже, в 1981 р. був перший етап (Всесоюзні зональні змагання), які «Іскра» впевнено виграла і завоювала право грати в фіналі. Фінал цих змагань відбувся в м. Василькові на стадіоні «Кристал». У місто прибули команди-переможці Всесоюзних зональних змагань, але основними претендентами, були «Локомотив» (м. Кутаїсі). «РШВСМ» (м. Алма-Ата), «Буревісник» (м. Єреван). У нелегких іграх з сильними суперниками «Іскра» завоювала право грати в Першій лізі. В цьому ж

році команда виграла Кубок України та посіла друге місце в зональних змаганнях розіграшу Кубка СРСР. Для успішного виступу в Першій лізі в команду було запрошено ще ряд сильних гравців, в тому числі Федюніна Юрія з м. Новосибірська, Казакова Едуарда з м. Одеси. Начальником команди став Коцупал Анатолій Іванович, який дуже багато зробив для становлення команди [10].

У 1981 р. було створене відділення хокею на траві міської ДЮСШ. Першими тренерами дитячо-юнацької спортивної школи були – Чвіров Володимир Тимофійович, (в 1988 р. йому за досягнуті результати було присвоєно звання Заслуженого тренера України), Березанський Віктор Володимирович, Єфіменко Володимир Васильович. Їхні вихованці – юнаки всіх вікових груп ставали переможцями та призерами Всесоюзних та Всеукраїнських змагань. Майстрами спорту СРСР стали: Осьмак Олександр, Решетников Юрій, Кожедуб Геннадій, Яцишин Олександр, Швець Андрій, Швець Олексій, Тітов Владислав, Фомін Сергій, Ковальчук Дмитро, Санчук Віталій, Талалай Ігор, Стасюк Сергій, майстрами спорту України – Головка Володимир, Беньківський Андрій, Пухляк Андрій, Каденко Олександр, Зателепа Михайло, Гусаков Андрій, Куценко Олександр [9].

Були ще спортсмени, які не займалися в міській ДЮСШ, але стали Майстрами спорту СРСР це Снопко Юрій, Вадовський Віктор, майстром спорту України – Янусов Вадим.

Сезон 1982 р. був дуже відповідальним, адже питання стояло виходу у Вищу лігу вже в цьому році. З цим завданням команда успішно впоралась, «Іскра» в Першій лізі виборола друге місце, що дало право зіграти перехідні ігри з командою вищої ліги «Хімік» (м. Фергана Узбекистан), яка посіла там передостаннє місце. У кінці 1982 р. в Москві, у парку Сокольники, в критому палаці спортивних ігор «Спартак» на штучному покритті були зіграні перехідні ігри з цією командою. Про важливість гри говорить те, що на ній було присутнє керівництво Українського спорту та представники Управління спортивних ігор держкомспорту СРСР. Не стояло остронь і спортивне керівництво Узбецького спорту, яке все робило для того, щоб їхня команда залишилася у вищій лізі. Тиск на суддівську бригаду з боку узбецьких спортивних функціонерів був надзвичайний, але судді провели ігри чесно і об'єктивно. Спортсмени з Київської обл. самовіддано боролися зі своїми суперниками, які вже мали великий досвід ігор у вищій лізі. Було проведено дві гри, в обох перемогли гравці «Іскри». Було виконано поставлену задачу та здобуто путівку до Вищої ліги СРСР з хокею на траві. Слід відзначити яскраву гру представника Васильківщини, справжнього самородка Юрія Снопка з селища Глеваха, який був одним з найкращих і закріпився після цього в основному складі команди.

У сезоні 1983 р. команда «Іскра» дебютувала в змаганнях Чемпіонату СРСР серед команд Вищої ліги. Грати в еліті вітчизняного хокею було нелегко, команда самовіддано боролася з сильними суперниками, набиралася досвіду, росла майстерність гравців. В підсумку новачки змагань посіли 7 місце, що стало задовільним результатом [3].

Цього ж року на базі команди «Іскра» була створена збірна України для участі в найпрестижніших змаганнях того часу Спартакіаді народів СРСР. Спартакіада проводилася раз в 4 роки та за своїм рівнем не поступалася Олімпійським іграм, а в деяких видах програми стати Олімпійським чемпіоном було простіше, ніж виграти Спартакіаду народів СРСР. Наші спортсмени посіли шосте місце, що дало в загальнокомандний залік України важливі очки, а гравці отримали звання Майстрів спорту СРСР. В кінці сезону, в Алуніті відбулися змагання за програмою VIII Літніх Спортивних ігор України. І знову «Іскра» була на висоті: стала Чемпіоном республіки. Сезон 1984 р. став менш вдалим. Команда була восьмою в Чемпіонаті СРСР. Але з приходом нових гравців вже в сезоні 1985 р. «Іскра» завоювала п'яте місце, пропустивши вперед тільки фаворитів змагань [4].

У сезон 1987 р. відбулася зміни в керівництві команди. Звільнився її головний тренер Свердлов В.П. який дуже багато зробив для становлення команди та розвитку хокею на траві в регіоні. На його місце прийшов – Коцупал Анатолій Іванович, начальником команди став Кучма Василь Миколайович, адміністратором – Порошин Олег Іванович, лікарем команди – Мелешенко Сергій Андрійович. В команду прийшло поповнення з числа вихованців відділення хокею на траві місцевої ДЮСШ Осьмак Олександр, Швець Андрій, Стасюк Сергій, Швець Олексій, Тітов Владислав, Фомін Сергій, Ковальчук Дмитро, Урбанський Сергій. Запросили Іванова Вячеслава з ленінградської «Хвилі», Крестова Володимира з Новосибірська, Локтікова Віктора з м. Рівне та бувшого гравця збірної СРСР та Алма-Атинського «Динамо» Азізова Михайла.

Але матеріальна база вже не відповідала вимогам, потрібно було подбати про сучасні умови для подальшого розвитку хокею на траві. В зв'язку з цим постали нові завдання по обладнанню сучаснішої матеріально-спортивної бази. Вимоги Держкомспорту СРСР у проведенні змагань у Вищій лізі були жорсткими. Необхідне було побудувати в першу чергу хокейне поле з штучним покриттям, сучасний готель для проживання команд і багато іншого. Завдяки цьому був збудований в центрі м. Василькова готель «Ярославна», що дало можливість приймати команди Вищої ліги СРСР. Слід зазначити, що керівництво міста та району вирішували житлові умови гравців та тренерів.

В липні 1987 р. на березі мальовничої річки Стугна було урочисто відкрито стадіон «Іскра» з чудовим сучасним полем з штучним покриттям «Регупол», обладнані житлові кімнати,

відновлювальний центр з сауною та тренажерним залом. Практично створені всі умови для успішних виступів команди. Директором спортивної бази був призначений Зателепа Сергій Сергійович.

Команда «Іскра» міцно закріпилася в Першій лізі Чемпіонату СРСР. У 1988 р. стали восьмими, в 1989 р. – шості. У 1990 р. команда посіла п'яте місце. Зі складу команди «Іскра» до збірної СРСР запрошено Євсєєва Костянтина. Кандидатами в збірну стали Фомін Сергій і Биков Павло. До молодіжної збірної СРСР було включено Яцишина Олександра.

Але почалися серйозні зміни в нашому суспільстві. ДСТ «Колос» вже не могло утримувати команду. Виникли серйозні проблеми у фінансуванні, потрібні були заходи для її збереження. В першу чергу необхідні були спонсори. Було звернуто увагу на потужне підприємство «Київторг», яке очолював Чашин Анатолій Іванович. Відбулася зустріч керівників команди та адміністрації підприємства. На ній було досягнута домовленість про передачу команди «Іскра» в підпорядкування «Київторг», створивши для цього в липні 199 р., легалізований спортивний клуб. Команда стало частиною підприємства і знаходилася на повному його утриманні. Президентом клубу був обраний Чашин А.І. Змінилося керівництво команди. Пішов з посади її головний тренер Коцупал А.І., переведено на посаду голови Васильківського міського спорткомітету начальник команди Кучму В.М. Рада спортивного клубу «Іскра-Київторг» обрала новий адміністративно-тренерський склад, який очолив Петров Віктор Олександрович. Головним тренером призначено Свердлова Сергія Петровича, старшим тренером Дудчака Степана Степановича, який вірою і правдою служив команді з часу її заснування. Лікарем-масажем став Бондаренко Олександр, а посаду адміністратора команди посів Берков Андрій Леонідович. Змінилася назва команди, вона, стала називатися «Іскра-Київторг».

В 1991 р. перед керівництвом клубу було поставлено найвище завдання – увійти до трійки призерів Чемпіонату СРСР.

Для вирішення поставлених завдань потрібні були висококласні гравці, тому в команду були запрошені гравці збірної Радянського Союзу: нападаючий Букатін Михайло та воротар Домашев Олександр, які виступали за команду Московського «Філі-Оптимум банку», нападаючий Шаронов Олександр з «Промея» м. Мінськ, також повернувся в команду Вячеслав Іванов з «Хвилі» м. Ленінград. У команду влилися молоді вихованці місцевої ДЮСШ Андрій Шпень та Дмитро Ковальчук. Натомість закінчили свою спортивну кар'єру Юрій Майоров та Олександр Андреев. Всі ці зусилля, дали свої результати і в підсумку – срібні медалі останнього Чемпіонату Радянського Союзу. Урочиста церемонія нагородження відбулася в переповненому залі Васильківського будинку культури. Срібних призерів Чемпіонату СРСР вітав голова Васильківської міської ради народний депутат Попович Валерій Федорович, президент спортивного клубу «Іскра-Київторг» Чашин А.І., голова Київського облспорткомітету Одуд В.Г. Медалі вручив державний тренер з хокею на траві Держкомспорту СРСР Примаков В. С.

Висновки. Після розпаду Радянського Союзу перестала існувати команда з районного центру «Іскра», яка грала в Чемпіонаті Радянського Союзу серед команд Вищої ліги. Незмінний Чемпіон України, команда виховала багатьох Майстрів спорту, що грали в різних командах і в збірній України. Підводячи підсумки можна зробити висновок, що зусилля багатьох людей, які були задіяні в створенні та становленні команди були не даремні. В історію Васильківщини була вписана яскрава сторінка пов'язана з великим спортом в ігрових видах. Представники багатьох національностей Радянського Союзу побували в м. Василькові, серед яких чемпіони і призери найпрестижніших змагань світу. До нас приїжджали судді Лампеєв В. з Ульяновська, Іонкін В. з Алма-Ата, кращі бомбардири Світових чемпіонатів з хокею з м'ячем.

В роки незалежної України бориспільський «Колос» на відміну від васильківської «Іскри» 12 разів виборював золоті медалі чемпіонату України з хокею на траві: володар Кубка кубків європейських країн 1997 р.; переможець міжнародних турнірів у Європі та США 1993-2002 рр.; бронзовий призер Кубка європейських чемпіонів 2000-2001 рр.; срібний призер Кубка європейських чемпіонів 2002 р.; базова команда національної збірної команди України; фіналіст Чемпіонату світу 2002 р. у Австралії; Фіналіст Чемпіонату Європи 2003 р. в Іспанії [4].

Всі заслуги бориспільського хокею на траві цього періоду пов'язані з іменами Віктора Григоровича Щегеля – президента хокейного клубу та Тетяни Жук – головного тренера команди «Колос» (м. Бориспіль), тренера збірної країни та заслуженого тренера України [5].

Під їх керівництвом підвищували, шліфували свою майстерність гравці основного складу команди та національної збірної команди України: Котляренко Вікторія, одна з кращих гравців Європи та світу. Кобзенко Тетяна, неодноразово входила до когорти претенденток на звання гравця року FIH. Була визнана кращим гравцем Олімпійського відбірочного турніру 2004 р. Саленко Тетяна, Фрітче Олена, Дудко Марина, Коломієць Світлана, Литвинчук Марина, Ковалівська Ірина, Іваненко Олена, Новик Вікторія і Шабуніна Сюзана.

Отже, наприкінці ХХ ст. в центральній Україні існувало два великих центри чоловічого та жіночого хокею на траві в м. Васильків та м. Бориспіль. Кожен з них дав поштовх розвитку нового

виду спорту на теренах України. Здобутки Всесоюзного та Європейського рівня свідчать про вагомий внесок команд центрального регіону в розвиток хокею на траві України.

Література

1. Бельский Ю.А. С прицелом на Олимпиаду. Хокей на траве. Ульяновск: 1978 г. Издательство «Ульяновская правда». 1978. С. 53-61.
2. Вайн Хорст. Хоккей на траве. Техника и тактика. Москва, Физкультура и спорт, 1980. 104 с.
3. Курочкін В.Г. Правила з хокею на траві. Київ: Ювента, 2011. 138 с.
4. Курочкін В.Г. Хокей на траві: теоретичні та організаційно методичні аспекти: навч. посіб. Переяслав: ФОП Домбровська Я.М., 2017. 136 с.
5. Лейкин А. Хокей на траве. Физкультура и спорт. 1979. №2. С. 23-32.
6. Савин В.П. Теория и методика хоккея: учебник для студ. высш. учебных заведений. Москва: Издательский центр «Академия», 2003. 400 с.
7. Тюлюбаев С.В. Хокей на траве. Программа соревнований. VIII Летняя Спартакиада народов СССР. Физкультура и спорт. №1. 1983. С. 3-9.
8. Тюлюбаев С.В. Хокей на траве. Программа соревнований. Физкультура и спорт. 1984. №1. С. 8-22.
9. Федотова Е.В. Хокей на траве. Азбука спорта. Москва: Физкультура и спорт, 2005. 279 с.
10. Федотова Е.В. Хокей на траве: состояние, тенденции развития, перспективы: Метод. разработка. Москва.: ФХТР., 2004. С. 2-25.

References

1. Belskyi Yu.A. (1978). S prytselom na Olympyadu. Khokei na trave 1978 h. [With an eye to the Olympics. Field hockey 1978]. Yzdatelstvo «Ulianovskaia pravda». P. 53-61.
2. Vain Khorst. (1980). Khokkei na trave. Tekhnika y taktyka [Field hockey. Technique and tactics]. Moskva: Fyzkultura y sport. 104 p.
3. Kurochkin V.H. (2011). Pravyla z khokeiu na travi. [Field Hockey Rules]. Kyiv: Yuventa. 138 p.
4. Kurochkin V.H. (2017). Khokei na travi: teoretychni ta orhanizatsiino metodychni aspekty: navch. posib. [Hockey on grass: theoretical and organizational and methodical aspects]. Pereiaslav: FOP Dombrovska Ya.M. 136 p.
5. Leikyn A. (1979). Khokkei na trave. [Field hockey. Physical education and sports]. Fyzkultura y sport. №2. P. 23-32.
6. Savyn V.P. (2003). Teoryia y metodyka khokkeia: uchebnyk dlia stud. vyssh. uchebnykh zavedeniy [Theory and methodology of hockey]. Moskva: Yzdatelskyi tsentr «Akademyia». 400 p.
7. Tiuliubaev S.(1983). Khokkei na trave. Prohramma sorevnovanyi. VIII Letniaia Spartakyada narodov SSSR. [Field hockey]. Fyzkultura y sport. №1. P. 3-9.
8. Tiuliubaev S.V. (1984). Khokkei na trave. Prohramma sorevnovanyi. [Field hockey]. Fyzkultura y sport. №1. P. 8-22.
9. Fedotova E.V. (2005). Khokkei na trave. Azbuka sporta. [Field hockey. ABC of sports]. Moskva: Fyzkultura y sport. 279 p.
10. Fedotova E.V. (2004). Khokkei na trave: sostoianye, tendentsyy razvytyia, perspektyvi. [Field hockey: state, development trends, prospects]. Metod. razrabotka. Moskva: FKhtR. P. 2-25.

ORCID 0000-0002-4901-6148

ORCID 0000-0002-2902-5960

КРУЦЕВИЧ Тетяна

доктор наук з фізичного
виховання та спорту,
професор,
Національний університет
фізичного виховання і спорту
України
e-mail: tmfv@ukr.net

МАРЧЕНКО Оксана

доктор наук з фізичного
виховання та спорту,
професор,
Національний університет
фізичного виховання і спорту
України
e-mail: o.mar4enko17@gmail.com

СЕ Чжімін

Аспірант НУФВСУ, КНР
e-mail: o.mar4enko17@gmail.com

КОНФІГУРАЦІЯ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ КНР ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Анотація

Вступ. Актуальність вивчення мотивації до занять фізичною культурою і спортом китайських студентів обумовлюється низьким рівнем фізичної підготовленості молоді КНР та об'єктивними потребами китайського суспільства у сформованості цінностей фізичної культури молоді. **Мета** – дослідити мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою і спортом студентської молоді КНР. **Методи:** теоретичні (аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація); соціологічні (неформалізовані бесіди, опитування, анкетування); методи математичної статистики. **Результати.** На підставі результатів дослідження визначено, що 80% респондентів займаються спортом. Результати анкетування засвідчують, що у більшості студентів КНР мотивація до занять фізичною культурою і спортом спрямована на особистісний розвиток, фізичне вдосконалення та поліпшення рівня фізичної підготовленості. Виявлено, що рівень неспеціальної фізкультурної освіти китайських студентів є недостатнім, що потребує додаткових теоретичних знань щодо впливу фізичних вправ на організм людини. **Висновки.** Для формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту та успішного залучення студентської молоді КНР до активних занять фізичною культурою і спортом необхідно включення до програми занять різних видів фізкультурно-оздоровчої активності, які б відповідали інтересам китайських студентів та їхньому прагненню до фізичного вдосконалення.

Ключові слова: студентська молодь, юнаки, дівчата, мотиви, інтерес, фізична культура і спорт.

Annotation

Abstract. The urgency of studying the motivation of Chinese students to engage in physical culture and sports is due to the low level of physical fitness of young people in China and the objective needs of Chinese society in the formation of values of physical culture of young people. The aim is to explore the motivational priorities for physical education and sports for students in China. Methods: theoretical (analysis, comparison, generalization, systematization,); sociological (informal interviews, surveys, questionnaires); methods of mathematical statistics.

Methods: theoretical (analysis, comparison, generalization, systematization); sociological (informal interviews, surveys, questionnaires); methods of mathematical statistics.

Results. Based on the results of the survey, it is determined that 80% of respondents go in for sports. The results of the survey show that more students in China are motivated to engage in physical culture and sports aimed at personal development, physical improvement and improving the level of physical fitness. It was found that the level of non-specialized physical education of Chinese students is insufficient, which requires additional theoretical knowledge about the impact of exercise on the human body.

Conclusions. In order to form a motivational and value attitude to physical culture and sports and successfully involve Chinese students in active physical culture and sports, it is necessary to include in the curriculum various types of physical culture and health activities that would meet the interests of Chinese students and their desire for physical improvement.

Key words: student youth, boys, girls, motives, interest, physical culture and sports.

Вступ. Китай все частіше називають «світовим дивом». Дійсно, успіхи в економіці, високих технологіях, біохімії, медицині та освіті досягнуті цією країною за останні десятиліття, перевернули уявлення про КНР, як про країну «третього ешелону», яке насаджувалося в свідомості європейців протягом останнього століття. Такий стрімкий розвиток був би неможливий без великих державних інвестицій у вищу освіту і проектів, спрямованих на збільшення наукового потенціалу Китаю. Один з

найбільш амбітних проектів КНР у сфері освіти – «Проект 211», згідно якому сто китайських вузів в 2021-2022 рр. повинні зайняти лідируючі позиції в світі [23].

Згідно з даними китайських істориків, перші форми фізичної культури з'явилися в Китаї ще на початку II тисячоліття до н. е. Тому значна роль у системі підготовки висококваліфікованих, конкурентоспроможних фахівців в різних галузях народного господарства, економіки та освіти Китаю належить фізичній культурі, яка у системі закладів вищої освіти КНР виступає важливим засобом соціального та професійного становлення майбутніх спеціалістів, їхнього духовного та фізичного саморозвитку [4, 5, 17, 18]. Саморозвиток – це один із принципів вищої освіти КНР. Конкретно, принцип саморозвитку особистості молоді КНР виявляється у її активності самовдосконалення особистих особливостей. Першорядне значення серед них мають потребо-мотиваційна сфера. Важливість вузівського етапу становлення особистості, сенситивність даного періоду для формування у студентів мотиваційно-ціннісного відношення до сфери фізичної культури і спорту наголошується багатьма дослідниками [5, 18, 19, 20, 21, 22 та ін.].

Системний аналіз наукової літератури за темою нашого дослідження з урахуванням міжнародного досвіду вивчення питань щодо формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом молоді, засвідчує про важливість висвітлення даної проблематики в КНР [20, 21, 22, 25].

Становлення мотивації до занять фізичною культурою і спортом пов'язано з різними особистісними утвореннями, які формуються під час розвитку людини і мають певні особливості, що є характерними для кожного вікового етапу. У процесі розвитку особистості періодично змінюються домінуючі потреби, ідеали, цінності та інші мотиви, які змінюють загальну спрямованість мотиваційної сфери людини. Китайські вчені почали вивчати мотивацію до рухової активності ще у 1880-х рр. Бай Цзіньсян (1989) використовуючи теорію мотивації Маслоу досліджував рівень потреби у заняттях фізичними вправами студентів коледжів. Чжан Лівей (1989) вперше серед китайських вчених досліджував взаємозв'язок емоцій та мотивації до занять руховою активністю у китайських студентів. Китайські науковці Ні Ганг та Цзі Лю (1992) вивчали спортивну мотивацію юних китайських баскетболістів. Вчені Цянь Цзяхуа та Цзі Лю (1994) дослідили вплив мотивації на самовираження та рівень самооцінки у спортивній діяльності студентів коледжів КНР. Мотивацію до занять спортом студентів коледжів з різним рівнем успішності досліджував Чжу Кун. Мотиваційні пріоритети до занять спортом студентів КНР досліджували Lu Xinxin та Li Xin (2017), які виявили існування тісного взаємозв'язку між цінностями фізичної культури та спортивною мотивацією у студентської молоді. Го Сюїн (2018) завдяки науковому експерименту репрезентував теорію цільової орієнтації, як теорію мотивації досягнення, що інтегрує наступні індивідуальні когнітивні фактори: сприйняття власних здібностей, рівень потреби у досягненнях, самовдосконалення, досягнення успіху або невдачі [18, 19, 20, 21, 22].

Актуальність вивчення мотивації до занять фізичною культурою і спортом китайських студентів обумовлюється також дослідженнями китайських вчених щодо низького рівня фізичної підготовленості молоді КНР (Пастушенко Г.А., Юрченко Б.І., Язвінська Л.Н., Єгоров Г.І., Ін Тон Цзі, Лю Чуїк та ін.). Тому формування у студентської молоді мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури та спорту розглядається сьогодні КНР як один із перспективних напрямів діяльності закладів освіти. Але, за твердженнями китайських вчених, визначається наявністю певних суперечностей, які потребують результативного і швидкого розв'язання, зокрема, між:

- об'єктивними потребами китайського суспільства у високому рівні сформованості фізичної культури молоді та недостатнім рівнем розробленості теоретико-методичних основ її формування у навчальних закладах [5, 7, 20, 21];
- значним потенціалом системи фізичного виховання КНР у формуванні цінностей фізичної культури школярів і студентів та непослідовністю його використання педагогами та тренерами у вищих навчальних закладах КНР.

Таким чином, вищевикладене підтверджує актуальність даної проблеми, її важливу соціальну значущість як для нашої держави, так і для КНР, детермінує її вибір як теми наукового дослідження та визначає його мету та завдання.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Проблематика роботи відповідає плану НДР НУФВСУ за темою 3.1 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» на 2021-2025 рр.

Мета дослідження – визначити пріоритетні мотиви до занять фізичною культурою і спортом китайських студентів.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити науково-методичну літературу та дані Інтернет-мережі з питань формування мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом.
2. Дослідити особливості мотивів до занять фізичною культурою і спортом студентської молоді КНР.
3. Визначити інтереси студентської молоді КНР до різних видів рухової активності.

Для розв'язання поставлених завдань використовувався **комплекс наступних методів:**

- теоретичні (аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація, теоретичне моделювання) проводились з метою узагальнення досвіду науковців, які займаються вивченням проблеми мотивації до занять фізичною культурою і спортом та сучасних підходів щодо розвитку та вдосконалення системи фізичного виховання КНР та визначення проблемного поля дослідження;
- соціологічні: анкетування;
- загальноприйняті методи математичної статистики з розрахунком середніх арифметичних величин ($\bar{x}$), середнього квадратичного відхилення (S), розраховувався коефіцієнт кореляції рангів Спірмена; усі розрахунки виконувалися в програмі SPSS 17.0; всі дані оброблялись на персональному комп'ютері з використанням пакету стандартних програм (Excel – 2007; Statistica – 10.0).

Організація дослідження. Дослідження проводилось в Університеті Січан КНР за участю студентів вищих навчальних закладів КНР: Китайський західний педагогічний університет, Університет Юньчен. Сільськогосподарський університет Шаньсі, Медичний коледж Бенгбу, Хебейський сільськогосподарський університет, Хенанський сільськогосподарський професійний коледж, Сичуанський університет іноземної мови, Сичуанський університет легкої хімічної технології, Тяньцзіньський університет комерції, Університет Січан, Технологічний університет Гуїлінь.

Загальна кількість студентів – 1855 осіб, які навчаються на I –му та II-му курсах. Серед них: юнаків – 945 особи, дівчат – 910 особи.

Процедура наукового експерименту проводилася за погодженням та письмовою згодою ректорів закладів освіти КНР, що підтверджується відповідними документами.

Результати досліджень та їх обговорення.

Науковці визначили, що мотивація – це психічні явища, що стають спонуканням до виконання тієї чи іншої дії, вчинку, що визначають активність особистості, її спрямованість на досягнення результату [19]. В свою чергу, мотиваційна поведінка – це результат дії двох чинників: особистісного (настанова, цінності, мотиви, потреби) та ситуативного (зовнішні умови, оцінки та реакції оточення) [6].

Як переконаливо свідчить досвід практичної діяльності, фізкультурно-спортивні заняття втрачають сенс, якщо у людини немає мотивів, ціннісних орієнтацій бути здоровим, активним, фізично досконалим, добре володіти власним тілом. Тому, для вивчення мотиваційних пріоритетів у сфері фізичної культури і спорту студентської молоді КНР нами було застосоване анкетування, направлене для дослідження мотивів студентів щодо занять фізичною культурою і спортом.

За результатами дослідження нами визначено, що серед загальної кількості респондентів (1885 осіб) – 88,2% юнаків та 88,6% дівчат займаються певним видом спорту. Опитування юнаків і дівчат щодо вибору видів спорту засвідчило, що дівчата разом з традиційними видами рухової активності (танці, гімнастика) обирають також види спорту, що притаманні більше чоловікам: бойові мистецтва (5,89% студентки I курсу та 8,41% студентки II курсу) та футбол (7,58% студентки I курсу та 6,44% студентки II курсу), натомість для юнаків цікавими виявилися йога (14,89% студентів I курсу та 12,38% II курсу) та спортивні танці (13,93% студентів I курсу та 12,15% II курсу).

На питання в анкеті: «З якою метою Ви займаєтесь фізичною культурою і спортом?» було запропоновано респондентам надати по 3 відповіді (табл. 1). Більшість китайських студентів (70-74%), як юнаків так і дівчат, надали відповідь: «Підвищити власну фізичну підготовленість». Така одноставна відповідь пояснюється тим, що в КНР система фізичного виховання студентської молоді проходить певний шлях реформування з перебудовою власних стандартів фізкультурної освіти, впроваджуючи вступні іспити з фізкультури навіть до вузів. Тому, для молоді Китаю дуже важливо мати високий рівень фізичної підготовленості задля подальшого навчання.

Слід відмітити важливість для молоді КНР мати гарне здоров'я. Про це засвідчує мета «Покращення стану здоров'я», яка займає другу позицію. Третє місце за рейтингом було надано відповіді: «Активний відпочинок та розваги».

Зазначимо, що досягти високого спортивного результату та удосконалити фігуру ставлять за мету при заняттях спортом однакова кількість респондентів.

Також звертаємо увагу, на те, що майже 40% респондентів відмітили мету, з якою відвідують спортивні заняття – «Зниження зайвої ваги». Тобто проблема неправильного харчування та зайвої ваги також існує у китайської молоді. І це не випадково, тому що у період статевого дозрівання відбувається інтенсивний ріст, збільшується обмін речовин, посилення роботи залоз внутрішньої секреції і дівчата та юнаки, які не займаються спортом можуть набрати зайву вагу. Мотив «Активно відпочивати та розважатися» також є пріоритетним серед китайської молоді (до 60%).

Останні рейтингові місця по пріоритетності обраних мотивів щодо занять фізичною культурою і спортом було віддано мотиву «Приймати участь у змаганнях» (від 7% до 10%) (табл. 1). Такий низький рейтинг даного мотиву вчені пояснюють тим, що у ході зростання та фізіологічної перебудови організму, у підлітків може виникнути почуття тривоги та зниження самооцінки [9, 11]. Мотив «Для самоствердження» також виявився не значущим для юнаків і дівчат різних вузів Китаю. (від 14% до 19%).

Якщо звернути увагу на гендерну складову відповідей китайських студентів, то слід зауважити, що суттєвої різниці між відповідями юнаків і дівчат у виборі мети щодо занять спортом, ми не виявили.

Групуючи відповіді юнаків і дівчат на дане запитання, можна зробити висновок, що з оздоровчою рекреаційною метою займаються фізичною культурою і спортом 50% китайських студентів а для підвищення фізичної підготовленості – майже 80%.

Вивчаючи мотиви китайських студентів до занять фізичною культурою і спортом, ми проаналізували відповіді на запитання: «Що Вас спонукає займатися фізичними вправами?» (табл. 2). Найбільш поширеною серед студентів була відповідь «Знання про користь занять фізичними вправами» (майже 60%). Друге за рейтингом місце і у юнаків і у дівчат було надано відповіді «Дав пораду викладач фізичної культури»

Якщо у пріоритетних спонуканнях до занять фізичною культурою і спортом ми не знайшли великої різниці у відповідях юнаків і дівчат, то у подальшому їхні відповіді дещо відрізняються. Юнаки I курсу більше прислухаються до поради батьків (3,48%), натомість у дівчат I курсу більше довіри до спортивних передач та телешоу (2,95%). На II курсі пріоритети юнаків змінюються і поради друзів для них стають більш значущими (3,97%), натомість дівчата з II курсу починають прислуховуватися к батькам та поважати їхню думку (2,53%).

Таким чином, для студентів КНР поради та приклад батьків і вчителів відграють провідну роль у прийнятті важливих рішень та засвідчують повагу до вчителів та батьків, важливість їхньої думки у прийнятті того чи іншого рішення. Інформація із газет та журналів мало зацікавлює сучасну китайську молодь, а от інформація Інтернет мережі є більш привабливою і може спонукати до занять руховою активністю (табл.2).

Як засвідчують результати нашого дослідження, певний відсоток студентської молоді КНР не має бажання займатися руховою активністю та має низький рівень фізичної підготовленості. Щоб зрозуміти причини небажання юнаків та дівчат займатися спортом та фізичною активністю, ми поставили наступне запитання: «Назвіть причини, які заважають Вам займатися спортом чи фізичною культурою?» (табл. 3).

Таблиця 1

Мета, з якою студенти КНР займаються фізичною культурою і спортом, (n =1855)

Варіанти відповіді	Студенти II курсу				Студенти I курсу			
	Юнаки (n=428)		Дівчата (n=435)		Юнаки (n=517)		Дівчата (n=475)	
	Кіл-ть відпо-відей	%	Кіл-ть відповід ей	%	Кіл-ть відповід ей	%	Кіл-ть відповід ей	%
Спілкуватися з друзями	138	32,2%	114	26,2%	167	32,3%	128	26,9%
Досягти високого спортивного результату	122	28,5%	125	28,7%	140	27,0%	119	25,0%
Удосконалювати фігуру	122	28,5%	116	26,6%	144	27,8%	114	24,0%
Активно відпочивати та розважатися	241	56,3%	238	54,7%	290	56,0%	270	56,8%
Покращити стан здоров'я	280	65,4%	295	67,8%	315	60,9%	293	61,6%
Знизити зайву вагу	157	36,6%	183	42,0%	197	38,1%	182	38,3%
Підвищити фізичну підготовленість	302	70,5%	322	74,0%	362	70,0%	343	72,2%
Отримати задоволення від рухової активності	168	39,2%	172	39,5%	188	36,3%	151	31,7%
Прийняти участь у змаганнях	32	7,4%	39	8,9%	52	10,0%	38	8,0%
Для самоствердження	62	14,4%	69	15,8%	100	19,3%	89	18,7%

За результатами дослідження виявлено, що 31,9% юнаків I курсу та 38,3% юнаків II курсу, 32,0% дівчат I курсу та 31,4% дівчат II курсу головною причиною, що заважає заняттям спортом, назвали: «Брак вільного часу». Відсутність спортивних та оздоровчих секцій, які цікавлять юнаків і дівчат є також однією з причин, що заважають студентам КНР займатися спортом чи фізичною культурою (від 13% до 16%).

Таблиця 2

Що спонукає студентів КНР займатися фізичною культурою і спортом, (n =1855)

Варіанти відповідей	Студенти II курсу				Студенти I курсу			
	Юнаки (n=428)		Дівчата (n=435)		Юнаки (n=517)		Дівчата (n=475)	
	Кіл-ть відповідей	%	Кіл-ть відповідей	%	Кіл-ть відповідей	%	Кіл-ть відповідей	%
Дав пораду викладач фізичної культури	53	12,3%	44	10,1%	48	9,2%	42	8,8%
Дали пораду батьки	5	1,1%	7	1,6%	18	3,4%	12	2,5%
Дали пораду друзі	17	3,9%	9	2,0%	17	3,2%	10	2,1%
Спортивні телешоу	12	2,8%	14	3,2%	14	2,7%	14	2,9%
Знання про користь занять фізичними вправами	241	56,3%	258	59,3%	288	57,1%	281	59,1%
Бажання брати участь у змаганнях	8	1,87%	11	2,5%	6	1,1%	9	1,8%
Інформація із газет та журналів	0	0,0%	1	0,2%	0	0,0%	1	0,2%
Інформація з Інтернет мереж	16	3,7%	17	3,9%	17	3,2%	11	2,3%
Інші причини	76	17,7%	74	17,0%	109	21,0%	95	20,0%

Таблиця 3

Причини, які заважають студентам КНР займатися спортом чи фізичною культурою, (n =1855)

Варіанти відповіді	Студенти II-го курсу				Студенти I-го курсу			
	Юнаки (n=428)		Дівчата (n=435)		Юнаки (n=517)		Дівчата (n=475)	
	Кіл-ть відповідей	%	Кіл-ть відповідей	%	Кіл-ть відповідей	%	Кіл-ть відповідей	%
Не вистачає часу	164	38,3%	137	31,4%	165	31,9%	152	32,00%
Відсутність спортивних та оздоровчих секцій, які мене цікавлять	59	13,7%	69	15,8%	81	15,6%	67	14,1%
Батьки не мають можливості оплатити заняття	3	0,7%	2	0,4%	2	0,3%	2	0,4%
У мене немає друзів, які б приєдналися до занять	24	5,6%	27	6,2%	47	9,0%	28	5,8%
Я не маю знань, щоб займатися самостійно	26	6,0%	37	8,5%	36	6,9%	43	9,0%
У мене взагалі немає бажання займатися спортом	47	10,9%	38	8,7%	65	12,5%	61	12,8%
Не маю зручного та красивого спортивного одягу	9	2,1%	9	2,0%	10	1,93%	11	2,3%
Інші причини	96	22,4%	116	26,6%	111	21,4%	111	23,3%

Не дивлячись на те, що за результатами опитування майже 80% юнаків і дівчат відповіли, що займаються у спортивних секціях, відповідь: «У мене взагалі немає бажання займатися спортом» зайняла третє за рейтингом місце як у юнаків (від 8% до 11%), так і у дівчат (від 9% до 13%).

Досліджуючи мотиви китайських студентів до занять фізичною культурою і спортом, виявлено, що рівень неспеціальної фізкультурної освіти китайських студентів є недостатнім, що потребує додаткових теоретичних знань про вплив фізичних вправ на організм людини.

Отже, результати анкетування засвідчують, що у більшості респондентів КНР мотивація щодо занять фізичною культурою і спортом спрямована на особистісний розвиток, фізичне вдосконалення та поліпшення фізичної форми. Натомість залишається певний відсоток юнаків і дівчат (майже 200 студентів), у яких відмічаємо низький рівень мотивації щодо занять фізичною культурою і спортом та відсутність будь-якого бажання займатися руховою активністю та поліпшувати рівень фізичного розвитку.

У зв'язку з цим, задля формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури та спорту та успішного залучення студентської молоді КНР до активних занять фізичною культурою і спортом необхідно включення до програми занять різних видів фізкультурно-оздоровчої активності, які б відповідали інтересам китайських студентів та їхньому прагненню до фізичного вдосконалення. Способи розв'язання окреслених проблем вбачаємо у:

- проведенні моніторингу стану здоров'я студентської молоді КНР;
- створенні належних умов організації процесу фізичного виховання китайських студентів, при яких вони могли обирати той вид рухової активності, який викликає у них інтерес та зацікавленість;
- збільшенні рухової активності китайських студентів за рахунок відвідування спортивних секцій за вибором при коледжах та університетах;

Упровадження вищезазначених умов та методів проведення занять із фізичного виховання у вузах КНР є одним із засобів формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом, що сприятиме покращенню фізичної й розумової працездатності студентської молоді КНР та підвищенню їхнього рівня фізичної підготовленості.

Дискусія та обговорення результатів дослідження. Таким чином, з огляду на ситуацію, що простежується нині у сфері фізичної культури і спорту КНР, перед державою та науковцями постає проблема формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до систематичної рухової активності через фізичну культуру, тобто вдосконалення своїх природних задатків для реалізації в соціумі.

Студентська молодь КНР – це суспільно диференційована соціально-демографічна спільнота, якій притаманні специфічні фізіологічні, психологічні, пізнавальні, культурно-освітні та інші властивості та риси характеру, що, на відміну від представників старших поколінь і вікових груп, перебувають у стані формування та становлення [4, 7, 8]. Тому ми вважаємо, що саме в цей віковий період зростання молоді, фахівцям галузі фізичної культури КНР слід звернути увагу на фактори формування мотивації до занять спортом та фізичною культурою. Відомо, що на мотивацію студентської молоді до занять руховою активністю впливають не лише її індивідуальні особливості, але й навколишнє середовище та оточення. У наукових працях, де розглянуто фактори впливу на формування цінностей студентів засобами фізичної культури, зазначено, що на формування стійкої мотивації та позитивного ставлення до систематичних занять руховою активністю, великий здійснюють вплив батьки, школа, друзі, мікросередовище тощо [1, 3, 8, 9, 10, 15]. Результати нашого дослідження підтверджують значну роль батьків у формуванні мотивації та позитивного відношення до регулярних занять фізичною культурою і спортом студентської молоді КНР. Також, за результатами останніх досліджень науковців [3, 7, 15, 18], визначено, що серед нових каналів соціалізації юнаків і дівчат у суспільстві великого значення набуває інформація з Інтернет-мережі, що підтверджується результатами нашого дослідження.

Наукові дослідження українських вчених визначили, що однією з причин низької мотивації українських студентів до занять фізичною культурою і спортом є причина не сформованості у них ціннісних орієнтацій фізичної культури та відсутність усвідомленого взаємозв'язку рухової активності, фізичного вдосконалення та гарного самопочуття [3, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16]. Хотілось звернути увагу на те, що результати дослідження мотиваційних пріоритетів студентської молоді КНР суттєво відрізняються від мотиваційних пріоритетів щодо занять фізичною культурою і спортом українських студентів та більшою мірою спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості [4, 17, 18, 19].

Висновки. Таким чином, на підставі даних, отриманих у перебігу дослідження, визначено, що сучасний стан вивчення питання мотивації студентської молоді КНР до занять фізичною культурою і спортом з метою підвищення їх рівня фізичної підготовленості, на сучасному етапі розвитку держави є одним із перспективних напрямів у роботі вищих навчальних закладів КНР. Отже, поглиблене вивчення мотивації до занять фізичною культурою і спортом юнаків і дівчат, які

навчаються у вищих навчальних закладах КНР, дозволило нам виділити певні позитивні та негативні сторони даного процесу.

За результатами дослідження виявлено, що кількість юнаків і дівчат, залучених до занять спортом складає більше 80% від загальної кількості респондентів, які приймали участь у дослідженні.

Визначено, що з оздоровчою та рекреаційною метою займаються фізичною культурою і спортом 50% китайських студентів, а для підвищення фізичної підготовленості – майже 80%.

На основі визначених мотивів студентів КНР до занять фізичною культурою і спортом, виявлено, що рівень неспеціальної фізкультурної освіти китайських студентів є недостатнім та проявляється у потребі додаткових теоретичних знань щодо впливу фізичних вправ на організм людини.

Результати анкетування надали можливість визначити пріоритетні види спорту для юнаків і дівчат, які навчаються у китайських вузах. Найпопулярнішими видами спорту виявилися: бадмінтон, пінг-понг, заняття фітнесом, плавання та легка атлетика. Суттєвих відмінностей у виборі видів спорту юнаків і дівчат виявлено не було.

Результати анкетування засвідчують, що у більшій кількості студентів КНР мотивація щодо занять фізичною культурою і спортом спрямована на особистісний розвиток, фізичне вдосконалення та поліпшення фізичної форми. Також виявлено студентів з низьким рівнем мотивації до занять фізичною культурою і спортом. У зв'язку з цим, задля формування мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою і спортом та успішного залучення студентської молоді КНР до активних занять руховою активністю необхідно включення до програми занять різних видів фізкультурно-оздоровчої активності, які б відповідали інтересам китайських студентів та їхньому прагненню до фізичного вдосконалення.

Подальші наші дослідження будуть пов'язані з дослідженням мотивації студентської молоді КНР до занять фізичною культурою і спортом у гендерному аспекті.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Андреева ОВ. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: автореферат дис... докт. н. з фіз. вих. і с. Київ, 2014. 39 с.
2. Андрійченко Т. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації Авт. колект. Т. Андрійченко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко). Київ: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.
3. Безверхняя Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-х-11-х класів. дисертація. Умань: Уманський держ. пед. ун-т ім. Павла Тичини; 2004. 258 с.
4. Ван Ліхуа. Організація управління впровадженням державних стандартів фізичної підготовленості студентів у вищих навчальних закладах Китайської Народної Республіки – автореф.к. н. з фіз. вих. і сп.: спец. 24.00.02. Харків, 2011.-20 с.
5. Горбатенко Т. Б. Анализ учебных программ по дисциплине «Физическая культура» в вузах Китайской Народной Республики и Российской Федерации. *Теория и практика физ. культуры*. 2008. № 8. С. 76–80.
6. Григоренко В. Г. професійно-педагогіческая мотивація и технология ее формирования. Бердянск: Изд-во Бердянск. гос.пед. ун-та, 2003. 148с.
7. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Гендерні відмінності ієрархічної структури ціннісних орієнтацій школярів різних вікових груп. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018;3(43):144.
8. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Характерні відмінності у виборі факторів здорового способу життя як складових індивідуальної фізичної культури сучасних школярів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018;6(68):10-15.
9. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Сучасний стан фізичного виховання учнівської молоді. Гендерний аспект. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*: Науково-теоретичний журнал, 2021 р. № 2, С.124-134.
10. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Гендерна складова мотиваційних пріоритетів до занять руховою активністю у школярів різних вікових груп. *Спортивний вісник Придніпров'я : науково-теоретичний журнал*. № 1. Дніпро, 2021. С. 136– 150.
11. Марченко О. Ю., Цикало Л. С. Особливості мотивації до занять фізичною культурою і спортом хлопців та дівчат середнього шкільного віку: *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць*. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. Випуск 1 (129) 2021, С.55-64
12. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч.посібник для студ. вищ. навч. закладів Дніпропетровськ: Інновація; 2014. 332 с.

13. Пангелова Н. Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури : навч. посіб. Переяслав-Хмельницький; 2018. 454 с.
14. Пристинський В. М., Курисько Н. О., Пристинська Т. М., Григоренко О. І. Взаємозв'язок пізнавальної активності та розвитку мотивації до занять фізичною культурою в навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту*: зб. наук. пр. № 6. Харків; 2008; С. 59-63.
15. Саїнчук М. М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів в процесі фізичного виховання: дисер... канд. н. з фіз. вих. і сп. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України; 2012. 247 с.
16. Столяров В. И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция. Киев: Олимпийская лит.; 2015. 704 с.
17. Andrii Sitovskiy, Borys Maksymchuk, Vasyl Kuzmenko, Yuliya Nosko, Zoryana Korytko, Olga Bahinska, Oksana Marchenko. Differentiated approach to physical education of adolescents with different speed of biological development. *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES), Vol.19 (3), Art 222, pp. 1532 – 1543, 2019 online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES
18. Tetiana Krutsevid, Natalia Panhelova, Kuznetsova larysa, Marchenko Oksana, Sergii Trachuk, Mariia Panhelova, Boris Panhelov. Effect of motion games on the psychoemotional state of children with intellectual disabilities. *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES), Vol.20 (2), Art 123, pp. 862 – 869, 2020 online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES
19. Oksana Marchenko Characteristic differences in the choice of factors of a healthy lifestyle as components of individual physical culture of modern schoolchildren. *Slobozhanskyi herald of science and sport* <http://journals.urau.ua/index.php/sort1> Vol. 6 (68), pp. 10-15, 2018 ISSN:2311-6373; p-ISSN:1991-0177; ISSN:999-818X© JPES
20. 李晓晨,陈佩.不同体力水平与大学生运动参与动机的关系:有调节的中介效应分析[J].南京体育学院学报,2020,19(09):55-60.
21. 边加斌.成都市高校大学生健身运动参与动机的调查与分析[D].四川师范大学,2020.
22. 赵效江.大学生运动动机与其体质健康水平的相关性分析[J].赤峰学院学报(自然科学版),2020,36(03):86-88.
23. 单荣杰.高校大学生参与排球课外体育活动的行为动力因素分析[J].新校园(上旬),2017(11):134-135.
24. 马晓媛.高校大学生参与瑜伽运动的动机分析[J].新西部(理论版),2012(Z5):185+183.
25. <http://newsen.pku.edu.cn/Admission/InternationalStudents/Scholarships/>

References

1. Andreieva O. Analysis of modern conceptual models of physical recreation. *Teoriia i metodyka fizvykhovannia i sportu*. 2012; 1: 42–46.
2. Andriuchenko T. Formation of a healthy lifestyle. Educational and methodical recommendations Author. collection. T. Andriuchenko, O. Vakulenko, V. Volkov, N. Dzyuba, V. Kolyada, N. Komarova, I. Pesha, N. Tilikina (supervising author O. Vakulenko). Kiev. State Institution "State Institute of Family and Youth Policy", 2018. 100 p.
3. Bezverkhnyaya GV. Motivatsiya do zanyat fizichnoyu kulturoyu i sportom shkolyariv 5-kh-11-kh klasiv [dysertatsiya]. Uman: Umanskii derzh. ped. un-t im. Pavla Tichini; 2004. 258 s.
4. Van Likhua. Organizatsiya upravlinnya vprovadzhenniam derzhavnikh standartiv fizichnoi pidgotovlenosti studentiv u vishchikh navchalnikh zakladakh Kitaiskoï Narodnoï Respubliki-avtoref.k. n.:spets. 24.00.02 – Fizichne vikhovannya i sport. Kharyuv, 2011. 20 s.
5. Gorbatenko TB. Analiz uchebnykh programm po distsipline «Fizicheskaia kultura» v vuzakh Kitaiskoï Narodnoï Respubliki i Rossiiskoi Federatsii. *Teoriia i praktika fiz. kultury*. 2008. № 8. S. 76–80.
6. Krasnozhen SV. Perspective approaches to studying the state of health of modern schoolchildren and ways to improve it. *Sports medicine*. 2014; (1): 52
7. Krutsevid TY, Marchenko OY. Gender differences in the hierarchical structure of value orientations of schoolchildren of different age groups. *Physical education, sports and health culture in modern society*. 2018; 3 (43): 144.
8. Krutsevid TY, Marchenko OY. Characteristic differences in the choice of factors of a healthy lifestyle as components of individual physical culture of modern schoolchildren. *Slobozhanskyi scientific and sports bulletin*. 2018; 6 (68): 10-15.
9. Krutsevykh TI, editor. Theory and methods of physical education: textbook for students of higher phys. education and sport institutions. Kyiv: Olimpiyska literatura; 2017. Vol. 1; P. 82–145.
10. Maevskii MI. Tsinnisni orientatsii u sferi fizichnoi kulturi i sportu studentiv pedagogichnikh spetsialnostei [dysertatsiia]. Uman; 2016. 251 s. Marchenko OY. Theoretical and methodological bases of the gender approach to formation of axiological significance of physical culture of

- schoolboys: [dissertation]. Kyiv: National University of Physical Education and Sport of Ukraine; 2019. 590 p.
11. Moskalenko NV, editor. Innovative technologies in physical education of schoolchildren: a textbook for students. higher textbook institutions Dnepropetrovsk: Innovation; 2014. 332 p.
 12. Pangelova NE, Krutsevich TU, Danilko VM. Theoretical and methodical bases of improving physical culture: textbook. way. Pereyaslav-Khmelnitsky; 2018. 454 p.
 13. Potuzhnyy AV, Shulga NP Young Scientist, 2018 • № 4.2 (56.2): 74-77.
 14. Sainchuk MM. Formation of value orientations in the field of physical culture and sports of high school students in the process of physical education [dissertation]. Kyiv: National University of Physical Education and Sport of Ukraine; 2012. 247 p.
 15. Stolyarov VI. Theory and methodology of modern physical education: the state of development and the author's concept. Kiev: Olympic lit .; 2015. 704 p.
 16. Andrii Sitovskyi, Borys Maksymchuk, Vasyl Kuzmenko, Yuliya Nosko, Zoryana Korytko, Olga Bahinska, Oksana Marchenko. Differentiated approach to physical education of adolescents with different speed of biological development. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol.19 (3), Art 222, pp. 1532 – 1543, 2019 online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES
 17. 李晓晨,陈佩.不同体力水平与大学生运动参与动机的关系:有调节的中介效应分析[J].南京体育学院学报,2020,19(09):55-60.
 18. 边加斌.成都市高校大学生健身运动参与动机的调查与分析[D].四川师范大学,2020.
 19. 赵效江.大学生运动动机与其体质健康水平的相关性分析[J].赤峰学院学报(自然科学版),2020,36(03):86-88.
 20. 单荣杰.高校大学生参与排球课外体育活动的行为动力因素分析[J].新校园(上旬),2017(11):134-135.
 21. 马晓媛.高校大学生参与瑜伽运动的动机分析[J].新西部(理论版),2012(Z5):185+183.
 22. <http://newsen.pku.edu.cn/Admission/InternationalStudents/Scholarships/>

ORCID 0000-0002-6157-1566

ПИВОВАР Андрій

*кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент кафедри ТМФВіС,
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі,
м. Переяслав
e-mail: doocent30@gmail.com*

СКЛАДОВІ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація

Актуальність. Фізична культура набуває актуального значення як засобів оптимізації режиму життя, збереження та підвищення працездатності студента впродовж всього навчання у закладі вищої освіти. Разом з тим, засобами фізичної культури забезпечується як загальна, так і спеціальна фізична підготовка студента відповідно до обраної майбутньої професії. Здатність педагога орієнтуватись в сучасному інформаційному забезпеченні, вміти займатись самоосвітою, вести активний пошук та застосовувати на практиці нові знання – є основними складовими, що будуть формувати професійну майстерність педагога галузі фізичної культури.

Мета дослідження – визначити провідні фактори формування професійної майстерності педагога галузі фізичної культури у закладі вищої освіти.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури щодо формування професійної майстерності педагога галузі фізичної культури у закладі вищої освіти.

Результати роботи та висновки. Діяльність викладача фізичного виховання полягає не лише у викладанні дисципліни «фізичне виховання», але й організації фізкультурно-спортивної діяльності студентів в позаурочний час. Професійна майстерність викладача забезпечується певним обсягом знань, умінь та навичок.

Викладач фізичного виховання повинен знати зміст традиційних та інноваційних технологій у галузі фізичної культури і спорту, володіти формами, методами і принципами організації навчально-виховного процесу, знати медико-біологічні та психолого-педагогічні аспекти у галузі фізичної культури і спорту.

Викладач фізичного виховання повинен володіти певними вміннями, а саме: планувати, організовувати і проводити заняття з використанням як традиційних так і інноваційних технологій; застосовувати на заняттях сучасні засоби і методи фізичного виховання.

Ключові слова: професійна майстерність, фізичне виховання, викладацька діяльність.

Abstract

Introduction. Physical culture is gaining importance as a means of optimizing lifestyle, maintaining and improving the efficiency of the student throughout his studies in higher education. At the same time, the means of physical culture provide both general and special physical training of the student in accordance with the chosen future profession. The teacher's ability to navigate in modern information support, to be able to engage in self-education, to actively search and apply new knowledge in practice – are the main components that will form the professional skills of a physical education teacher.

Objective – to determine the leading factors in the formation of professional skills of a physical education teacher in a higher education institution.

Methods. Theoretical analysis, synthesis and generalization of data of scientific and methodical literature on the formation of professional skills of a teacher of physical culture in a higher education institution.

Outcomes and conclusions. The activity of a physical education teacher is not only to teach the discipline "physical education", but also the organization of physical culture and sports activities of students in extracurricular activities. The professional skills of a teacher are provided by a certain amount of knowledge, skills and abilities.

Physical education teacher must know the content of traditional and innovative technologies in the field of physical culture and sports, have the forms, methods and principles of educational process, know medical, biological and psychological and pedagogical aspects in the field of physical culture and sports.

A physical education teacher must have certain skills. Be able to plan, organize and conduct classes using both traditional and innovative technologies. Be able to use modern tools and methods of physical education in the classroom.

Key words: professional skills, physical education, teaching.

Постановка проблеми. Сучасні підходи до формування професійної майстерності педагога в галузі фізичної культури передбачують реалізацію певної системи цінностей. Важливе місце у формуванні професійної майстерності займає процес оволодіння знаннями, уміннями та навичками, проте не завжди це може забезпечити відмінний результат освітнього процесу. Здатність педагога орієнтуватись в сучасному інформаційному забезпеченні, вміти займатись самоосвітою, вести активний пошук та застосовувати на практиці нові знання – є основними складовими, що будуть формувати професійну майстерність педагога галузі фізичної культури. Сучасному педагогу галузі фізичної культури повинні бути притаманні такі риси як креативність мислення, динамізм, мобільність [7, 8, 14].

Модернізація освіти в Україні вимагає підготовки високо професійних кадрів. Інтеграція національної освіти в європейський простір, зокрема підвищення вимог до фахівців на ринку праці, зумовлюють пошук нових технологій формування професійної майстерності фахівців галузі фізичної культури, які будуть спрямовані на підвищення їх кваліфікації, професійної компетентності, конкурентної спроможності.

Таким чином, формування професійної майстерності педагога галузі фізичної культури, який буде відповідати сучасним орієнтирам є досить складним і відповідальним завданням [4, 5, 12].

Слід зазначити, що високі вимоги до професійних якостей фахівця галузі фізичної культури визначаються тим, що в процесі педагогічної діяльності розвиваються не лише його фізичні якості, а й формується його особистість [8, 11].

Загальновідомим є той факт, що використання різноманітних форм фізичного виховання у закладі вищої освіти підкреслюють багатогранну роль фізичного виховання у навчально-виховному процесі студентів. Розвиток технічного прогресу та науки, поява нових інформаційних ресурсів спонукають студента до більш інтенсивної та напруженої роботи.

В свою чергу, фізична культура набуває актуального значення як засобів оптимізації режиму життя, збереження та підвищення працездатності студента впродовж всього навчання у закладі вищої освіти. Разом з тим, засобами фізичної культури забезпечується як загальна, так і спеціальна фізична підготовка студента відповідно до обраної майбутньої професії. Тому формування професійної майстерності педагога галузі фізичної культури як фахівця, що організовує фізкультурно-спортивну роботу студента, формує його здоров'язбережувальний світогляд потребує детального вивчення [1, 7, 9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як відмічає О. Шевяков зі співавторами (2016), вітчизняними вченими були проведені дослідження концептуальних засад професійної підготовки майбутніх фахівців. Питання оптимізації професійної підготовки фахівців сфери фізичної культури і спорту було предметом дослідження М. Герцик, О. Вацеби [3], Е. Вільчковського [2], О. Куца [5], Б. Шияна [13], та ін.

Деякими українськими вченими (О. Корносенко, 2009; В. Мартиненко, 2006; Л. Сущенко, 2003) були проведені дослідження окремих аспектів професійної підготовки майбутніх фахівців у контексті особистісно-орієнтованої освіти.

Проаналізувавши розвиток сучасного суспільства в розрізі інформатизації та попиту ринку праці дослідники С. Сисоева та Т. Поясок (2005) стверджують, що сучасним фахівцям необхідно постійно оновлювати свої знання, поглиблювати їх, оновлювати систему неперервної освіти, яка є засобом професійного та особистісного розвитку людини і спонукає її до творчого потенціалу [10].

Мета статті – визначити провідні фактори формування професійної майстерності педагога галузі фізичної культури у закладі вищої освіти.

Методи дослідження – теоретичний аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури щодо формування професійної майстерності педагога галузі фізичної культури у закладі вищої освіти.

Результати дослідження. В першу чергу необхідно визначити місце викладача фізичного виховання на його професійній ниві. Відмітимо, що це фахівець у галузі фізичної культури, в основу функцій якого покладено організацію та здійснення навчально-виховної роботи зі студентами закладу вищої освіти. Слід зауважити, що робота педагога галузі фізичної культури має суттєві відмінності в порівнянні з педагогами інших спеціальностей. В першу чергу відмінність у місці проведення занять. Викладач фізичного виховання проводить заняття не в навчальному кабінеті, а на свіжому повітрі чи спортивному залі або спеціально обладнаному спортивному майданчику. В процесі викладацької діяльності викладач фізичного виховання використовує нестандартне обладнання та інвентар, що в свою чергу вимагає від нього певних знань та умінь.

Також слід зазначити, що викладач фізичного виховання повинен мати хорошу фізичну підготовку, оскільки специфіка його роботи вимагає не тільки передачу студенту теоретичних знань, але й показ вправ, наявність певних професійних навичок під час проведення практичних занять (надання страховки, досконале володіння технікою виконання вправ).

Також слід зауважити, що викладач фізичного виховання окрім хорошої фізичної підготовки повинен мати навички з різних видів спорту та рухової активності, яка передбачена не лише державною програмою, а й сучасними вимогами та інтересами підростаючого покоління до різноманітних видів рухової активності.

У професійній діяльності викладача фізичного виховання у закладі вищої освіти значущу роль відіграє і мовленнєвий компонент. Це, в свою чергу, вимагає від викладача хорошого тону голосових зв'язок. Для ефективного проведення заняття викладач повинен володіти «командним» голосом. Але слід зазначити, що сильний голос педагога не є запорукою його успіху. Голос викладача може бути лише інструментом для його викладацької діяльності, а запорукою успіху є вміння ним користуватися. Викладач повинен вміти змінювати тон для того, щоб створити певний емоційний фон на занятті. При цьому будуть вирішені різні завдання.

Специфіка роботи педагога передбачає багатогранність його функцій. Викладач фізичного виховання повинен володіти не лише великим обсягом знань (знати та вміти використовувати низку засобів фізичного виховання, зокрема фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори), але й володіти організаторськими здібностями. Перед ним постає багато організаційних завдань. Він повинен вміти організовувати роботу спортивних секцій, тренування команд з різних видів спорту. Також діяльність викладача фізичного виховання закладу вищої освіти включає планування та організацію фізкультурно-спортивних заходів.

Різнороманітність розділів навчальної програми та складність умов проведення практичних занять спричиняють високе емоційне та фізичне навантаження на викладача. Перед ним постає завдання контролю за достатньою руховою активністю студентів. Педагогу доводиться постійно вести спостереження за правильністю виконання завдань з метою запобігання виникнення травм та перевантаження; раціонального використання часу, враховуючи погодні умови та місце проведення занять; контроль за діяльністю студентів, які виконують завдання в різних частинах спортивного майданчику чи спортивного залу, або які працюють на різних спортивних тренажерах, тощо.

Викладач фізичного виховання повинен вміло та вчасно організовувати страховку під час виконання фізичних вправ, вміти добирати інвентар та обладнання, які будуть відповідати поставленим завданням заняття без ризику для життя та здоров'я студентів; вміти організовувати заняття з багаточисленними групами, організовуючи одночасну роботу студентів на занятті.

Окрім знань з теорії та методики фізичного виховання, викладач повинен мати ґрунтовні знання з анатомії, фізіології, біохімії, психології, оскільки однією з складових його викладацької діяльності є тренерська робота. Він повинен вміти підібрати фізичне навантаження з урахуванням індивідуального рівня розвитку студентів, стану їх здоров'я, особливостей як психофізичного розвитку, так і рівня фізичної підготовленості.

Висновки. Діяльність викладача фізичного виховання у закладі вищої освіти полягає не лише у викладанні дисципліни «фізичне виховання», але й організації фізкультурно-спортивної діяльності студентів в позаурочний час. Професійна майстерність викладача забезпечується певним обсягом знань, умінь та навичок.

Викладач фізичного виховання повинен знати зміст традиційних та інноваційних технологій у галузі фізичної культури і спорту, володіти формами, методами і принципами організації навчально-виховного процесу, знати медико-біологічні та психолого-педагогічні аспекти у галузі фізичної культури і спорту.

Крім того, важливою складовою викладацької діяльності є здатність до її здійснення, тобто: вміння планувати, організовувати і проводити заняття з використанням як традиційних так і інноваційних технологій; вміння застосовувати на заняттях сучасні засоби і методи фізичного виховання, які будуть відповідати змісту інноваційних технологій; вміння організовувати діяльність студентів на заняттях з фізичного виховання, дотримуючись правил техніки безпеки, удосконалювати рухові якості студентів в процесі фізичного виховання, зміцнювати їх здоров'я, організовувати процес фізичного виховання в позаурочний час, здійснювати різні види контролю в процесі фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають в пошуку шляхів формування та удосконалення професійної майстерності викладача фізичного виховання закладу вищої освіти, удосконаленні форм та методів навчально-виховного процесу студентів.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє про відсутність будь-якого конфлікту інтересів.

Література

1. Аніскевич С.В. Особливості професійної підготовки викладачів фізичного виховання в Україні. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля*. 2016. №1. С. 141-146.
2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2004. 428 с.
3. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання та спорт» : навч. посіб. Львів : Українські технології, 2002. 232 с.
4. Корносенко О. Освітньо-педагогічна технологія професійної підготовки фахівців фізичної культури. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2009. № 2. С. 67-72.
5. Куц О., Лапичак І. Нові технології та моделювання підготовки вчителів фізичної культури. *Молода спортивна наука України* : Вип. 6 : Т. 2. Львів : Українські технології, 2002. С. 539–541.
6. Мартиненко В.В. Проблеми неперервної професійної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2006. № 3. С. 55-58.
7. Міхєєнко О.І. Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій : дис. ... д-ра пед. Наук : 13.00.04. Харківський нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2016. 491 с.
8. Петровська Т.В. Майстерність спортивного педагога: навч. посіб. К.:Олімп. л-ра, 2015. 184 с.
9. Пивовар А.А. Чинники формування інноваційних технологій оздоровлення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія № 15. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 5К(134) 21. С. 233-236.
10. Сисоєва С.О., Поясок Т.Б. Психологія та педагогіка: Підручник для студентів вищ. навч. закладів непедагогічного профілю традиційної та дистанційної форм навчання. К.: Міленіум, 2005. С. 223–227.
11. Сущенко Л.П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах : дис. доктора пед. наук : 13.00.04 / К., 2003. 649 с.
12. Шевяков О., Славська Я., Алфьоров О. Фахівець з фізичної культури: психолого-педагогічні характеристики. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №3. С. 248-252.
13. Шиян Б.М., Омеляненко І.О. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2012. 304 с.
14. Déirdre Ní Chróinín, Tim Fletcher & Mary O'Sullivan. Pedagogical principles of learning to teach meaningful physical education. *Pedagogical principles of learning to teach meaningful physical education, Physical Education and Sport Pedagogy*, 23:2, 117-133, DOI: 10.1080/17408989.2017.1342789.

References

1. Aniskevych S.V. Osoblyvosti profesiinoi pidhotovky vykladachiv fizychnoho vykhovannia v Ukraini. *Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu imeni Alfreda Nobelia*. 2016. №1. S.141-146.
2. Vilchkovskiy E.S., Kurok O.I. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku : navch. posib. Sumy : Universytetska knyha, 2004. 428 s.
3. Hertsyk M.S. Vatseba O.M. Vstup do spetsialnostei haluzi «Fizyчне vykhovannia ta sport» : navch. posib. Lviv : Ukrainski tekhnolohii, 2002. 232 s.
4. Kornosenko O. Osvitno-pedahohichna tekhnolohiia profesiinoi pidhotovky fakhivtsiv fizychnoi kultury. *Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnymy systemamy*. 2009. № 2. S. 67-72.
5. Kuts O., Lapychak. I. Novi tekhnolohii ta modeliuvannia pidhotovky vchyteliv fizychnoi kultury. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy* : Vyp. 6 : T. 2. Lviv : Ukrainski tekhnolohii, 2002. S. 539–541.
6. Martynenko V.V. Problemy neperervnoi profesiinoi pidhotovky fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia i sportu. *Pedahohika, psykholohiia ta med.-biol. probl. fiz. vykhovannia i sportu*. 2006. № 3. S. 55-58.
7. Mikheienko O.I. Teoretychni i metodychni osnovy profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv zi zdorovia liudyny do zastosuvannia zdoroviazmitsniuvalnykh tekhnolohii : dys. ... d-ra ped. nauk : 13.00.04. Kharkivskiy nats. ped. un-t im. H. S. Skovorody. Kharkiv, 2016. 491 s.
8. Petrovska T.V. Maisternist sportyvnoho pedahoha: navch. posib. K.:Olimp. l-ra, 2015. 184 s.
9. Pyvovar A.A. Chynnyky formuvannia innovatsiinykh tekhnolohii ozdorovlennia. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova*. Serii № 15. Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2021. Vyp. 5K(134) 21. S. 233-236.
10. Sysoieva S.O., Poiasok T.B. Psykholohiia ta pedahohika: Pidruchnyk dlia studentiv vyshch. navch. zakladiv nepedahohichnoho profilu tradytsiinoi ta dystantsiinoi form navchannia. K.: Milenium, 2005. S. 223–227.

11. Sushchenko L.P. Teoretyko-metodolohichni zasady profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia ta sportu u vyshchyykh navchalnykh zakladakh : dys. doktora ped. nauk : 13.00.04 / K., 2003. 649 s.
12. Sheviakov O., Slavskaya Ya., Alforov O. Fakhivets z fizychnoi kultury: psykhologo-pedahohichni kharakterystyky. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2016. №3. S. 248-252.
13. Shyian B.M., Omelianenko I.O. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv : navch. posib. : v 2 ch. Ch. 2. Ternopil : Navchalna knyha Bohdan, 2012. 304 s.

УДК 378:011.3-051:796

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(1\)-133-137](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(1)-133-137)

ORCID 0000-0002-3391-3741

ORCID 0000-0003-1109-0534

ТРОЦЕНКО Тетяна

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спорту
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі
м. Переяслав, Україна
e-mail trocenko260470@gmail.com*

ТРОЦЕНКО Валерій

*кандидат педагогічних наук,
доцент, професор кафедри
спортивних ігор
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі
м. Переяслав, Україна
e-mail Trotsenko_vv@ukr.net*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація

Вступ. Актуальність теми дослідження полягає у необхідності вирішення проблеми психологічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної діяльності, що у свою чергу потребує підвищення ефективності навчання фахівців з фізичної культури і спорту, розробки алгоритму продуктивного вирішення задач професійної підготовки.

На сьогодні важливою проблемою закладів вищої освіти є пошук шляхів, що сприяють формуванню системи цінностей, професійно-значущих якостей педагогів, які володіють ініціативністю, самостійністю, мобільністю, готовністю до постійного професійного розвитку й самовдосконалення.

Мета і методи дослідження. Мета дослідження – визначити та теоретично обґрунтувати особливості психологічної готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності; методи дослідження: вивчення, аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури в розрізі досліджуваної проблеми.

Результати роботи. У статті на основі аналізу та систематизації літературних джерел зазначено, що значущість психологічного аспекту в професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури в сучасних умовах представлена недостатньо. У процесі професійної підготовки необхідно не лише виявляти рівень особистісно-індивідуальних особливостей студентів, а й корегувати їх.

Професійний розвиток студентів у освітньому середовищі закладів вищої освіти підсилюється: продуманим переведенням одержаних психолого-педагогічних знань на рівень практичних фізкультурно-педагогічних умінь і навичок; систематичним діловим спілкуванням із досвідченими наставниками; чіткою спрямованістю освітнього процесу на реалізацію певної програми; постійно оновлюваними рекомендаціями науково-педагогічних працівників щодо застосування інноваційних технологій; продуманою організацією навчально-професійної діяльності.

Висновки. Отже, без певного рівня розвитку морально-психологічної готовності неможливо досягти якісних змін в професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури, забезпечити творче виконання ним своїх професійних функцій і обов'язків.

Ключові слова: майбутні вчителі фізичної культури, психологічна готовність, професійна підготовка.

Annotation

Abstract. The relevance of the research topic is the need to address the problem of psychological training of future teachers of physical education for teaching. This in turn requires increasing the effectiveness of training of specialists in physical culture and sports; development of an algorithm for productive solution of training problems.

The purpose of the study is to determine and theoretically substantiate the features of the psychological readiness of future physical education teachers for professional activities.

Research methods: identification, analysis and clarification of psychological and pedagogical literature in identifying identified problems.

Research results. In the article, based on the analysis and systematization of literary sources, it is noted that the importance of the psychological aspect in the professional training of future physical education teachers in modern conditions is not sufficiently represented. In the process of professional training, it is necessary not only to identify the level of personal and individual characteristics of students, but also to correct them.

Professional development of students in the educational environment of higher education institutions is enhanced: a well-thought-out translation of the acquired psychological and pedagogical knowledge to the level of practical physical culture and pedagogical skills; systematic business communication with experienced mentors; a clear focus of the educational process on the implementation of a specific program; constantly updated recommendations of teachers and methodologists on the use of innovative technologies; thoughtful organization of educational and professional activities.

Conclusions. Consequently, without a certain level of development of moral and psychological readiness, it is impossible to achieve qualitative changes in the professional training of future teachers of physical culture, to ensure the creative fulfillment of their professional functions and duties.

Key words: future teachers of physical culture, psychological readiness, professional training.

Вступ. На сьогодні важливою проблемою закладів вищої освіти є пошук шляхів, що сприяють формуванню системи цінностей, професійно-значущих якостей педагогів, які володіють ініціативністю, самостійністю, мобільністю, готовністю до постійного професійного розвитку й самовдосконалення. Оновлення сфери національної освіти вимагає не тільки поглиблення професіоналізму педагогічної діяльності, але й переводить на новий, більш високий рівень, його творчий компонент. Отже, професіоналізм і творчість стають провідними напрямками підготовки майбутніх спеціалістів.

Проблема ж психологічних особливостей ефективності професійної підготовки студентів до майбутньої спортивно-педагогічної діяльності є, з одного боку, окремим питанням загальної системи професійної підготовки фахівців та їх психологічного забезпечення, а з другого – це багатофакторний процес, що акумулює численність проблем психологічної науки, пов'язаних із властивостями особистості, її психічними станами, потенційними можливостями, що обумовлюють успішність професійної підготовки.

Особливості психологічної готовності майбутніх учителів фізичної культури висвітлено в працях таких науковців як: А. А. Каргузова, Т. В. Петровська [1], А. А. Кравченко [3], К. О. Крапівіна, О. В. Мусієнко [4], О. В. Тимошенко [7]; А. А. Хижняк [8] та ін. Вивченню досліджуваної проблематики сприяли праці, в яких розкриваються психологічні особливості особистості та її розвитку: Л. В. Кондрашова [2], Г. Ф. Пономарьова [5], О. В. Скрипченко, О. С. Падалка, Л. О. Скрипниченко [6] та ін.

Проведений теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури показав, що значущість психологічного аспекту в професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури в сучасних умовах представлена досить широко, однак актуальною залишається проблема обґрунтування і пошуку новітніх й ефективних шляхів продуктивного вирішення задач розвитку морально-психологічної готовності студентів до майбутньої педагогічної діяльності.

Мета дослідження – визначити та теоретично обґрунтувати особливості психологічної готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності.

Матеріал і методи дослідження. Поставлені завдання вирішувались на основі вивчення психолого-педагогічної літератури, узагальнення передового практичного досвіду з використанням наступних методів дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, який дозволив визначити фактори, що відіграють важливу роль у вирішенні проблеми психологічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної діяльності.

Результати дослідження. Феномен «психологічної готовності» давно став предметом наукових інтересів у психології та педагогіці. У зв'язку з різноплановістю дослідження даної проблеми в науці спостерігається різноманіття підходів до трактування поняття «психологічна готовність» до педагогічної діяльності.

Зокрема, О. В. Тимошенко зазначає, що психологічна підготовленість – це комплекс набутих в результаті довгої спортивної діяльності психологічних властивостей, а готовність – це психічний стан, що виникає в конкретний момент часу [7].

До проблеми формування готовності студентів до педагогічної роботи звертається в своїх працях К. О. Крапівіна. Готовність майбутнього педагога до педагогічної роботи розглядається нею з декількох точок зору: по-перше, як професійно-значуща якість особистості, що є складним психічним утворенням. Воно включає в себе: позитивне ставлення до педагогічної діяльності, досить стійкі мотиви діяльності; адекватні вимоги професійної діяльності до рис характеру, здібностей, проявів темпераменту; необхідні знання, вміння, навички; стійкі професійно-важливі особливості сприйняття, уваги, мислення, емоційно-вольових процесів тощо. По-друге, як психічний стан. Психічний стан готовності – це «настрій», актуалізація і пристосування можливостей особистості для успішних дій в даний момент. Проблема готовності студентів до педагогічної діяльності, трактується нею з позиції цілісної особистості з урахуванням ролі мотивів і психічних процесів. Психологічна як якість і як стан у вирішальній мірі обумовлюється стійкими мотивами і психічними особливостями конкретної особистості [4].

У свою чергу Л. В. Кондрашова зазначає, що професійна готовність передбачає високий рівень виконання професійних дій, який не можливий без певного рівня сформованості морально-психологічної готовності випускників вищої школи. Вона підкреслює, що без певного рівня розвитку морально-психологічної готовності неможливо досягти якісних змін в професійній готовності фахівця, забезпечити творче виконання ним своїх професійних функцій і обов'язків. Отже автор психологічний і моральний аспекти готовності до педагогічної діяльності розглядає у тісному взаємозв'язку. При цьому моральний бік цього поняття характеризується комплексом якостей особистості, серед яких важливе місце займають громадянськість, почуття обов'язку, відповідальність, самостійність, наполегливість в досягненні поставлених задач і цілей, творче виконання професійних функцій. Щодо психологічного аспекту готовності, то він передбачає усвідомлення специфіки обраної професії, особистісної придатності до виконання її функцій, намагання досконало оволодіти нею [2].

Заслугує на увагу позиція вченого на предмет системного аналізу педагогічної діяльності, який передбачає розгляд вчительської праці як цілісного об'єкту, вивчення не окремих його елементів, а тих взаємозв'язків, які конструюють систему діяльності і які є її сутнісними показниками. Л. В. Кондрашова в якості такої системоутворюючої характеристики виокремлює морально-психологічну готовність випускника закладу вищої освіти. Вона розглядає морально-психологічну готовність як прояв сутності властивостей і станів особистості. На її думку готовність – це концентрований показник діяльної сутності особистості, міра її професійної зрілості, рівня професійної культури; готовність до педагогічної діяльності передбачає утворення таких необхідних відносин, установок, професіоналізму, властивостей і якостей особистості, які забезпечують можливість майбутньому спеціалісту свідомо і добросовісно, із знанням справи виконувати свої професійні функції [2].

На жаль, останнім часом у частини випускників закладів вищої освіти знижується інтерес до професії вчителя. Це відбувається тому що, молоді вчителі на початку своєї професійної діяльності мають долати труднощі з адміністрацією навчальних закладів, з внутрішнім налаштуванням та з психологічною впевненістю. Для подолання цих небажаних явищ необхідно: постійно спілкуватися та співпрацювати з учителями шкіл, проводити різноманітні спортивно-масові та оздоровчі заходи. Все це сприятиме самовдосконаленню та посиленню психологічної впевненості молодого фахівця.

Вирішення проблеми психологічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної діяльності також залежить від підвищення ефективності навчання фахівців з фізичної культури і спорту; від своєчасної розробки алгоритму продуктивного вирішення задач професійної підготовки студентів до майбутньої педагогічної діяльності; пошуку більш гнучких підходів до організації спільної діяльності людей в системі фізкультурного руху.

Важливу роль у засвоєнні професії вчителя фізичного виховання відіграє пропагування цінностей фізичної культури в суспільстві та застосування її можливостей для забезпечення належного рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку, рухової підготовленості, як важливих складових професіоналізму. Багато авторів розглядають проблеми підготовки, попередньої підготовки, підвищення кваліфікації викладачів фізичної культури у закладах вищої освіти. Досить детально досліджені проблеми працівників спортивно-педагогічної сфери, їхньої професійної діяльності [3, 4, 7].

Отже, у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання необхідно не лише виявляти рівень особистісно-індивідуальних особливостей студентів, а й корегувати їх. Передусім це стосується тих особливостей, що допомагають оволодівати професією та сприяють адаптації студентів до обставин майбутньої діяльності. У зв'язку з цим доцільно цілеспрямовано розвивати у студентів не лише психомоторну, а й інтелектуальну та комунікативну сферу, створюючи передумови для формування в них індивідуального стилю діяльності.

Науковці наголошують на беззаперечній важливості впливу педагогічної практики на формування спрямованості до професійної діяльності та професійне становлення майбутніх учителів. Проте цей вплив є неоднозначним: у більшості студентів після проходження практики підвищується бажання стати педагогом, однак у деякій частині виникає невизначене або негативне ставлення до професії, викликане усвідомленням низького інтересу до неї або відсутністю педагогічних здібностей. Частково це пояснюється труднощами адаптації студентів до практичної діяльності; недоліками професійного розвитку студентів і втратою ними ціннісно-сміслових орієнтирів; незадоволеністю педагогічною роботою. Водночас, уважаємо, що саме педагогічна практика дозволяє достатньо точно оцінити якість професійної підготовки студентів ЗВО. Мають місце випадки, коли студент відмінно навчається, а з практичною педагогічною діяльністю має значні труднощі та, навпаки, не дуже успішні студенти швидко та самостійно оволодівають тонкощами педагогічної діяльності, досить стрімко поповнюючи запас прикладних знань [8].

На формування спрямованості студентів до педагогічної діяльності та професійний розвиток об'єктивно найпотужнішим є вплив змісту дисциплін професійної освіти, завдяки чому в

них підвищується професійний інтерес, виробляються певні установки і професійно-важливі якості педагога. Професійний контекст підготовки вчителя фізичної культури складає сукупність цілей і педагогічних завдань, змісту, організаційних форм і методів навчальної діяльності студентів, а також ситуацій їхньої соціально-психологічної взаємодії, що регулюється ціннісно-нормативною системою педагогічної діяльності, системи діагностики процесу підготовки.

Проблема осучаснення змісту психолого-педагогічних та інших дисциплін різних циклів є дуже важливою в контексті компетентісно-орієнтованої освіти майбутніх учителів. Добір змісту навчальних дисциплін має здійснюватися з огляду на розвиток науки та з урахуванням професійно-педагогічної діяльності. Така побудова навчальної дисципліни дозволяє вирішити проблему фундаменталізації та професіоналізації підготовки фахівця. В результаті виникає зв'язок змісту навчальної дисципліни з професією вчителя та конкретною спеціалізацією [1].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Узагальнюючи висновки, можна констатувати, що психологічна готовність майбутнього учителя фізичної культури до професійної діяльності визначається як складний, багатофакторний процес, в якому важливу роль відіграють як особистісні якості, рівень професійних знань і вмінь, так і рівень рухової підготовленості.

У свою чергу професійний розвиток здобувачів вищої освіти у освітньому середовищі закладів вищої освіти підсилюється: продуманим переведенням одержаних психолого-педагогічних знань на рівень практичних фізкультурно-педагогічних умінь і навичок; систематичним діловим спілкуванням із досвідченими наставниками; чіткою спрямованістю освітнього процесу на реалізацію певної програми; постійно оновлюваними рекомендаціями науково-педагогічних працівників щодо застосування інноваційних технологій; продуманою організацією навчально-професійної діяльності.

Література

1. Картузова А. А. Петровська Т. В. Види професійних деформацій особистості спортивного педагога з позиції міжособистісної поведінки. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2009. № 6. С. 71–78.
2. Кондрашова Л. В. Концепція Взаємодії моральних і психологічних якостей у змісті педагогічного професіоналізму. Професійне становлення майбутнього вчителя: монографія. Кривий Ріг, 2006. С. 6-34.
3. Кравченко А. А. Виявлення взаємозв'язків між індивідуально-психологічними характеристиками тренерів-викладачів та рівнем їх професійної адаптації. *Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. / за ред. проф. С. С. Єрмакова. Харків, 2008. № 8. С. 83–88.
4. Крапівіна К. О., Мусієнко О. В. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури: монографія. Луцьк : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 300 с.
5. Пономарьова Г. Ф. Психолого-педагогічна діагностика якості освіти у педагогічному ВНЗ : навч.-метод. посіб. Харків: Компанія СМІТ, 2016. Ч. 2. 366 с.
6. Скрипченко О. В., Падалка О. С., Скрипниченко Л. О. Психолого педагогічні основи навчання: навч. посіб. [для викладачів психології і педагогіки, аспірантів, студентів педагогічних та курсантів військових навч. закладів]. 3-тє вид. доп. та перероб. Київ : Український центр духовної культури, 2008. Т. 1. 420 с.
7. Тимошенко О. В. Формування психофізіологічної готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності на основі кредитно-модульної технології навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2008. № 3. С. 129–134.
8. Хижняк А. А. Психологічна корекція професійних деформацій тренера-викладача: : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 260 с.

References

1. Kartuzova A. A. Petrovs'ka T. V. (2009) Vydy profesiynykh deformatsiy osobystosti sportyvnoho pedahoha z pozytsiyi mizhosobystisnoyi povedinky [Types of professional deformations of the sports teacher's personality from the standpoint of interpersonal behavior]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya – Theory and methods of physical education*. 6, 71–78 [in Ukrainian].
2. Kondrashova L. V. (2006) Kontseptsiya Vzayemodiyi moral'nykh i psykholohichnykh yakostey u zmisti pedahohichnoho profesionalizmu [The concept of the interaction of moral and psychological qualities in the content of pedagogical professionalism]. *Profesiynne stanovlennya maybutn'oho vchytelya*. Kryvyi Rih. (pp. 6-34) [in Ukrainian].
3. Kravchenko A. A. (2008) Vyyavlennya vzayemozvyazkiv mizh indyvidual'no-psykholohichnymy kharakterystykamy treneriv-vykladachiv ta rivnem yikh profesiynoyi adaptatsiyi [Identifying the relationships between the individual psychological characteristics of trainers and the level of their professional adaptation]. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biol. problemy fizychnoho vykhovannya i sportu – Pedagogy, psychology and medical biology. problems of physical education and sports*. 8, 83–88 [in Ukrainian].

4. Krapivina K. O., Musiyenko O. V. (2006) *Netradytsiynyy pidkhid do tradytsiynoyi fizychnoyi kul'tury* [Unconventional approach to traditional physical culture]. Luts'k : Vydavnychyy tsentr LNU imeni Ivana Franka [in Ukrainian].
5. Ponomar'ova H. F. (2016) *Psykhologo-pedahohichna diahnostyka yakosti osvity u pedahohichnomu VNZ* [Psychological and pedagogical diagnosis of the quality of education in pedagogical universities]. (Vols. 2). Kharkiv: Kompaniya SMIT [in Ukrainian].
6. Skrypchenko O. V., Padalka O. S., Skrypnychenko L. O. (2008) *Psykhologo pedahohichni osnovy navchannya* [Psychological pedagogical foundations of learning]. (Vols. 1). Kyiv : Ukrayins'kyi tsentr dukhovnoyi kul'tury in Ukrainian].
7. Tymoshenko O. V. (2008) *Formuvannya psykhofiziologichnoyi hotovnosti maybutnikh vchyteliv fizychnoyi kul'tury do profesiynoyi diyal'nosti na osnovi kredytno-modul'noyi tekhnolohiyi navchannya* [Formation of psychophysiological readiness of future physical education teachers for professional activity on the basis of credit-modular learning technology]. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biol. problemy fizychnoho vykhovannya i sportu – Pedagogy, psychology and medical biology. problems of physical education and sports*. 3, 129–134 [in Ukrainian].
8. Khyzhnyak A. A. (2018) *Psykhologichna korektsiya profesyinykh deformatsiy trenera-vykladacha* [Psychological correction of professional deformations of the trainer-teacher]. *Candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].

ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ СТАТТІ В ЖУРНАЛІ

Статті надсилати на електронну пошту:

e-mail: tipfkis.orgkom@ukr.net

Термін подачі статей:

до 01 квітня та 01 жовтня поточного року.

Керівництво для авторів**Умови публікації статті**

Стаття, що подається для публікації, повинна бути актуальною, мати новизну, містити постановку завдань (проблем), опис основних результатів дослідження, отриманих автором, висновки та відповідати правилам оформлення.

Представлення рукопису має на увазі, що вона не була опублікована раніше, не знаходиться на розгляді для публікації в інших виданнях і, якщо буде прийнята, то не буде опублікована в іншому місці в тій самій формі англійською або будь-якою іншою мовою.

Рукописи повинні відповідати загальним вимогам.

Текст має бути: 1,5 інтервалу, шрифт Times New Roman, 14, орієнтація сторінки книжкова.

Абзацний відступ 1,25 см (не допустимо створювати абзацний відступ за рахунок пробілів).

Не використовувати переноси слів.

Поля: зліва – 3 см, справа – 1,5 см, зверху й знизу – 2 см, без колонтитулів та нумерації сторінок.

Обсяг: 8-20 сторінок.

До статті можна включати графічні матеріали: рисунки (не більше двох), таблиці (не більше двох) тощо (крім фото). Діаграми (бажано кольорові), рисунки, формули, схеми виконувати з можливістю редагування в WORD (шрифт 10) або у вигляді окремих файлів у форматі .jpg з роздільною здатністю 300x300dpi.

Цифровий матеріал подається в таблиці, що має порядковий номер, вирівнювання по правому краю (наприклад: *Таблиця 1*) і назву (друкується над таблицею посередині жирним шрифтом, наприклад: **Розподіл студентів за рівнем фізичної активності**). Текст таблиці подається шрифтом Times New Roman, кегль 12, інтервал 1. Формат таблиць – лише книжковий.

Напрямок публікації відповідно до рубрик журналу:

- теоретико-методичні основи підготовки спортсменів;
- фізична культура, фізичне виховання різних груп населення;
- рекреація у фізичній культурі;
- медико-біологічні засади рухової активності людини
- історія, філософія, менеджмент, педагогіка та психологія у сфері фізичної культури і спорту.

Структура статті.

Титульна сторінка повинна містити:

Рядок 1 – ORCID (вирівнювання зліва)

Рядок 2 – ПІП автора (Прізвище великими літерами, (КРАВЧЕНКО Тетяна Петрівна) шрифт жирними, вирівнювання по центру).

Рядок 3 – науковий ступінь та вчене звання (*шрифт курсивом, вирівнювання по центру*).

Рядок 4 – приналежність авторів (установа/ЗВО, місто, країна, *шрифт курсивом, вирівнювання по центру*).

Рядок 5 – e-mail (*шрифт курсивом, вирівнювання по центру*).

Рядок 6 – УДК (вирівнювання зліва)

Рядок 7 – Назва статті (заголовними літерами, вирівнювання по центру, жирний шрифт);

Якщо авторів декілька то повторити з 1 по 7 Рядок.

Рядок 8 – пустий.

Анотація (англійською, українською мовами) повинна містити – структуровані дані (1800 знаків без пробілів), що складаються з таких розділів: *Вступ, мета, матеріали і методи, результати, висновки*.

Першою подається анотація мовою статті. Не допускається автоматичний переклад анотації.

Структурні елементи анотації виділяються *курсивом*, з нового абзацу.

Вирівнювання по ширині, шрифт Times New Roman, 14.

Ключові слова: п'ять – шість ключових слів (не з назви, не вживати словосполучень).

Основний текст статті:

Неприпустимим є застосування нерозшифрованих аббревіатур і вперше введених термінів. Усі аббревіатур и повинні бути розшифровані під час першого вживання. Якщо аббревіатур багато, то можна зробити список із розшифровкою кожної з них перед текстом статті.

Текст статті повинен відповідати формату IMRAD (Introduction, Methods, Results, Discussion), тобто потрібно виділити такі розділи, як вступ; мета дослідження; матеріал і методи дослідження; результати дослідження; дискусія; висновки; перспективи подальших досліджень; вдячності (якщо присутні); конфлікт інтересів; література. Докладні інструкції щодо структурування та оформлення статті представлені на сайті журналу (<http://pcs.journal.in.ua/index.php/pcs/about>).

Після тексту статті повинен міститися пристатейний список використаних джерел.

Усі джерела зі списку літератури повинні бути процитовані в тексті статті, в іншому випадку відповідний елемент потрібно вилучити. Якщо стаття, на яку є посилання, має цифровий ідентифікатор DOI (<http://www.doi.org/index.html>), його обов'язково потрібно вказувати.

Список літератури повинен містити достатню кількість сучасних (за останні п'ять років) джерел за проблемою дослідження (20-25 літературних джерел).

До списку потрібно включати наукові статті українських і зарубіжних авторів (5-6 літературних джерел з журналів категорії «А», Scopus або Web of Science).

Допускається посилання на власні роботи авторів статті (самоцититування), але не більше ніж 25% від загальної кількості джерел. Якщо текст статті українською/російською мовою, то **список літератури повинен складатися з двох частин: «Джерела та література» і «References».**

Перелік посилань «Джерела та література» – це бібліографічний опис джерел, використаних під час підготовки статті, виконаний мовою оригіналу та оформлений відповідно до ДСТУ 8302:2015: Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання (<http://lib.pu.if.ua/files/dstu-8302-2015.pdf>).

При цьому, якщо в переліку використано джерела іноземною мовою, їх не потрібно перекладати українською/російською.

References – це дубльований перелік посилань «Джерела та література», оформлений за стандартом APA (<http://www.apa-style.org/>). англійською мовою та/або із застосуванням транслітерації.

References для джерел російською, українською, польською мовами. Прізвища, ініціали авторів записуються транслітерацією. Назва роботи перекладається англійською мовою. Назва видання пишеться транслітерацією (якщо немає англійської версії). У кінці джерела вказується, на якій мові він опублікований (In Ukrainian).

Авторська довідка (українською, англійською мовами) містить таку інформацію: **прізвище, ім'я, по батькові**; науковий ступінь; вчене звання; посада та основне місце роботи; повна адреса; поштова адреса Нової пошти (№ відділення); телефон; адреса електронної пошти; ORCID.

Положення про конфіденційність.

Імена та електронні адреси, які вказуються користувачами сайту цього журналу, будуть використовуватись виключно для виконання внутрішніх технічних завдань цього журналу; вони не будуть поширюватись та передаватись стороннім особам.

ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Випуск № 1(1)

Адреса редакції:
08401,
Україна,
м. Переяслав Київської області,
вул. Сухомлинського, 30.

Комп'ютерна верстка: Домбровська Я.

Підписано до друку 16.06.2022 р. Формат 60х84 1/8.
Папір офсет. Гарнітура Arial, Arial Narrow. Наклад 100.
Зам. №64. Ум. друк. арк. 12,5.
Виготовник: ФОП Домбровська Я. М.,
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготовників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 6366 від 22.08.2018 р.
08055, Київська обл., Макарівський р-он, с. Вільне,
вул. Чапаєва, 16а, e-mail: devis519@ukr.net