

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(2)

м. Переяслав
2022 рік

ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
№ 1(2)

Теорія і практика фізичної культури і спорту – науково-практичний журнал Університету Григорія Сковороди в Переяславі. Вип. 1(2). Переяслав (Київська обл.). Домбровська Я.М. 2022. 160 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 – кандидат біологічних наук, 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 № 2 від 26 вересня 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\(2\)](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2))

Ministry of Education and Science of Ukraine
Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav

THEORY AND PRACTICE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

SCIENTIFIC AND PRACTICAL JOURNAL

Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav
№ 1(2)

Pereiaslav
2022

THEORY AND PRACTICE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

№ 1(2)

Theory and practice of physical culture and sports – scientific and practical journal of Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav. Vol. 1(2). Pereiaslav (Kyiv region). Dombrovska Ya.M. 2022. 160 p.

Editor in Chief:

Panhelova Natalia Yevhenivna – Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine.

Deputy editor-in-chief:

Kravchenko Tetiana Petrivna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine.

Responsible editor:

Pyvovar Andriy Anatoliiovych – Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine.

Editorial board:

Kokhanets Petro Petrovych – Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine.

Krutsevich Tetiana Yuriivna – Doctor of Science in Physical Education and Sports, National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

Kuibida Viktor Vitaliiovych – Candidate of Biological Sciences, Doctor of History, Professor, Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine.

Moskalenko Nataliia Vasylivna – Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Dnipro State Academy of Physical Culture and Sports, Dnipro, Ukraine.

Panhelova Mariia Borysivna – Candidate of Philological Sciences, Associate Professor, Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine.

Ruban Vladyslav Yuriiovych – Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine.

Stepanenko Volodymyr Mykhailovych – Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine.

Trotsenko Tetiana Yuriivna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine.

Chuprun Natalia Fedorivna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine.

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

Recommended for publication by the Academic Council of Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav
(protocol No. 2 dated september 26, 2022)

The journal is placed in scientometric databases, repositories: V.I. Vernadsky National Library of Ukraine
(Scientific Ukraine); Index Copernicus; Google Scholar

Certificate of state registration of printed mass media series KB №25093-15033P from January 14, 2022.

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2))

ЗМІСТ**РОЗДІЛ 1****ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ****ПАЛАТНИЙ ІГОР, ПАЛАТНА ОКСАНА**

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ УЧАСНИКІВ ТА МЕТОДИКА СУДДІВСТВА НА ЕТАПІ «ПОХИЛА НАВІСНА ПЕРЕПРАВА ЧЕРЕЗ РІЧКУ, ЯР»

10

СТЕПАНЕНКО ВОЛОДИМИР, ПОГРЕБНИЙ ВІКТОР, КОРОБКО КОСТЯНТИН

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ХАРАКТЕРИСТИК ЗОРОВО-МОТОРНИХ РЕАКЦІЙ ІЗ ЕФЕКТИВНІСТЮ ЗАХИСНИХ ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 11-15 РОКІВ

18

РОЗДІЛ 2**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ****БАЗИЛЕВИЧ НАТАЛІЯ, ЮРЧЕНКО ІГОР, ГОРБЕНКО МИКОЛА, ТОНКОНОГ ОЛЕКСАНДР**

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОКСОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК

26

БЕЙГУЛ ІГОР, ШИШКІНА ОЛЕНА

ВПЛИВ ЗАНЯТ ЧИРЛІДІНГОМ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

36

ДАНИЛКО ВАЛЕНТИНА, КРАВЧЕНКО ТЕТЯНА

ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР, НАРОДНИХ ТРАДИЦІЙ, ЗВИЧАЇВ ТА ОБРЯДІВ

42

КРУЦЕВИЧ ТЕТЯНА, МАРЧЕНКО ОКСАНА, ХОЛОДОВА ОЛЬГА, СЕ ЧЖІМІНЬ

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СИСТЕМИ КОНТРОЛЮ В ОСВІТНІХ УСТАНОВАХ КИТАЙСЬКОЇ НАРОДНОЇ РЕСПУБЛІКИ

49

МОСКАЛЕНКО НАТАЛІЯ, СИДОРЧУК ТЕТЯНА

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ У ТЕОРЕТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

61

ПАВЛОВА ТЕТЯНА, ЄФАНОВА ВАЛЕНТИНА, ІВАНІК ОКСАНА

ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

68

ПАНГЕЛОВ БОРИС, КРАСОВ ОЛЕКСАНДР, ХАКАЛО АЛІНА

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З УЧНЯМИ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ В КОНТЕКСТІ ВИМОГ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

76

ПІДГАЙНА ВІРА

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

84

ФЕДОРЯКА АНДРІЙ, ШКАРУПІЛО ПАВЛО

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІГУРНИМ КАТАННЯМ НА РОЛИКОВИХ КОВЗАНАХ НА РОЗВИТОК І ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІВЧАТОК 9-10 РОКІВ

91

ЧУПРУН НАТАЛІЯ

ДОСЛІДЖЕННЯ СЕНСИТИВНИХ ПЕРІОДІВ У РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ТА ВПЛИВ ЗАСОБІВ ХОРЕОГРАФІЇ НА ЇХ ФОРМУВАННЯ

97

РОЗДІЛ 3 РЕКРЕАЦІЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

ПОТУЖНИЙ ОЛЕКСАНДР, ПОЛІЩУК ВІТАЛІЙ, КУЗЬКОВА МАРІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ ТА ЇЇ ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ	104
--	-----

СМИРНОВ ІГОР, ЛЮБИЦЕВА ОЛЬГА ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ТУРИЗМУ В УМОВАХ РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ ТА НАПРЯМКИ ВІДРОДЖЕННЯ ГАЛУЗІ В РЕГІОНАХ УКРАЇНИ ПІСЛЯ ПЕРЕМОГИ (НА ПРИКЛАДІ ВОЛОНТЕРСЬКОГО ТУРИЗМУ У М. КАМ'ЯНЦІ-ПОДІЛЬСЬКОМУ)	112
---	-----

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

АБРАМОВ ВАЛЕРІЙ ІСТОРІЯ ТУРИЗМУ КРІЗЬ ПРИЗМУ НЕДОСКОНАЛОСТІ ЗАКОНОДАВЧОЇ БАЗИ ТУРИЗМУ	126
--	-----

КРИВЕНКО ЮРІЙ, КУРОЧКІН ВІКТОР ГОЛОВНІ ОСЕРЕДКИ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОГО ХОКЕЮ НА ТРАВІ НА ТЕРИТОРІЇ НЕЗАЛЕЖНОЇ УКРАЇНИ (1977-2022 РР.)	133
---	-----

ПАНГЕЛОВА НАТАЛІЯ, РУБАН ВЛАДИСЛАВ ТРАНСФОРМАЦІЯ ГЛОБАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В ТЕПЕРІШНІЙ ЧАС (2012-2022 РР.)	139
--	-----

ПОПРОШАЄВ ОЛЕКСАНДР, ПОПРОШАЄВА ОЛЕНА ПРОБЛЕМИ КОНСТИТУЦІЙНО-ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ В КОНТЕКСТІ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ІНТЕГРАЦІЇ	149
--	-----

CONTENT

SECTION 1

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS OF THE TRAINING OF ATHLETES

PALATNY IHOR, PALATNA OKSANA

TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF THE PARTICIPANTS AND JUDGING METHODOLOGY AT THE STAGE «SLOPED HINGED CROSSING THROUGH THE RIVER, YAR

10

STEPANENKO VOLODYMYR, POGREBNIY VICTOR, KOROBKO KONSTANTIN

AGE CHARACTERISTICS OF THE RELATIONSHIPS OF THE CHARACTERISTICS OF VISUAL-MOTOR REACTIONS WITH THE EFFICIENCY OF DEFENSIVE TACTICAL ACTIONS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS 11-15 YEARS OLD

18

SECTION 2

PHYSICAL CULTURE, PHYSICAL EDUCATION OF DIFFERENT GROUPS OF THE POPULATION

BAZYLEVYCH NATALIA, YURCHENKO IHOR, HORBENKO MYKOLA, TONKONOG OLEKSANDR

THE INFLUENCE OF BOXING ON THE PHYSICAL FITNESS OF FEMALE STUDENTS

26

BAYGUL IHOR, SHYSHKINA OLENA

THE INFLUENCE OF CHEERLEADING ACTIVITIES ON THE HEALTH OF YOUTH STUDENTS

36

DANYLKO VALENTINA, KRAVCHENKO TATYANA

FORMATION OF NATIONAL CONSCIOUSNESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH UKRAINIAN FOLK ACTIVATED GAMES, FOLK TRADITIONS, CUSTOMS AND RITES

42

KRUTSEVICH TETIANA, MARCHENKO OKSANA, KHOLODOVA OLGA, ZHIMIN SE

FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION AND CONTROL SYSTEMS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA

49

MOSKALENKO NATALIA, SYDORCHUK TETIANA

FEATURES OF THE USE OF INTERACTIVE METHODS IN THEORETICAL TRAINING OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION

61

PAVLOVA TATYANA, YEFANOVA VALENTINA, IVANIK OKSANA

THE INFLUENCE OF MOBILE GAMES ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN PRESCHOOL CHILDREN

68

PANHELOV BORYS, KRASOV OLEKSANDR, HAKALO ALINA

INNOVATIVE APPROACHES TO PHYSICAL AND HEALTH WORK WITH PRIMARY CLASS STUDENTS IN THE CONTEXT OF THE REQUIREMENTS OF THE NEW UKRAINIAN SCHOOL

76

PIDHAINA VIRA

FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL AND HEALTH ACTIVITIES IN YOUTH STUDENTS

84

FEDORIAKA ANDRIY, SHKARUPILO PAVLO

THE INFLUENCE OF FIGURE SKATING ON THE DEVELOPMENT AND IMPROVEMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN GIRLS 9-10 YEARS OLD

91

CHUPRUN NATALIA

STUDY OF SENSITIVE PERIODS IN THE DEVELOPMENT OF COORDINATION SKILLS OF YOUNGER SCHOOL STUDENTS AND THE INFLUENCE OF CHOREOGRAPHY TOOLS ON THEIR FORMATION

97

SECTION 3

RECREATION IN PHYSICAL CULTURE

POTUZHNIY OLEXANDER, POLISHCHUK VITALY, KUZKOVA MARIA HEALTH AND RECREATION MOVEMENT ACTIVITY OF DIFFERENT GROUPS OF THE POPULATION AND ITS THEORETICAL BASIS	104
--	-----

SMIRNOV IHOR, LIUBITSEVA OLHA PROBLEMS OF TOURISM DEVELOPMENT IN THE CONDITIONS OF RUSSIAN AGGRESSION AND DIRECTIONS OF THE REVIVAL OF THE INDUSTRY IN THE REGIONS OF UKRAINE AFTER VICTORY (ON THE EXAMPLE OF VOLUNTEER TOURISM IN KAMIANTS-PODIL'SK)	112
---	-----

SECTION 4

HISTORY, PHILOSOPHY, MANAGEMENT, PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

ABRAMOV VALERIY THE HISTORY OF TOURISM THROUGH THE PRISM OF THE IMPERFECTION OF THE LEGISLATIVE BASE OF TOURISM	126
--	-----

KRYVENKO YURIY, KUROCHKIN VIKTOR MAIN DEVELOPMENT CENTERS OF WOMEN'S FIELD HOCKEY IN THE TERRITORY OF INDEPENDENT UKRAINE (1977-2022)	133
--	-----

PANHELOVA NATALIA, RUBAN VLADYSLAV TRANSFORMATION OF GLOBAL PROBLEMS OF THE OLYMPIC MOVEMENT AT THE PRESENT TIME (2012-2022)	139
---	-----

POPROSHAIEV OLEKSANDR, POPROSHAIEVA OLENA PROBLEMS OF CONSTITUTIONAL AND LEGAL REGULATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN UKRAINE IN THE CONTEXT OF EUROPEAN INTEGRATION	149
---	-----

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ
ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

SECTION 1
THEORETICAL AND
METHODOLOGICAL BASIS
OF THE TRAINING OF ATHLETES

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-10-17](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-10-17)

ORCID 0000-0001-8348-2997

ПАЛАТНИЙ Ігор

кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент кафедри
спортивних дисциплін та туризму,
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі,
м. Переяслав, Україна

PALATNY Ihor

Candidate of Sciences in Physical
Education and Sports, Associate Professor
of the Department of Sports Disciplines
and Tourism, Hryhoriy Skovoroda
University in Pereiaslav,
Pereiaslav, Ukraine

✉ palig2006@ukr.net**ПАЛАТНА Оксана**

керівник гуртків Переяславської
станції юних туристів
м. Переяслав, Україна

PALATNA Oksana

Head of the Pereiaslav Station of young
tourists
Pereiaslav, Ukraine

✉ palig2006@ukr.net**ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ УЧАСНИКІВ ТА МЕТОДИКА СУДДІВСТВА НА ЕТАПІ «ПОХИЛА НАВІСНА ПЕРЕПРАВА ЧЕРЕЗ РІЧКУ, ЯР»****TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF THE PARTICIPANTS AND JUDGING METHODOLOGY AT THE STAGE «SLOPED HINGED CROSSING THROUGH THE RIVER, YAR»****Анотація.**

Вступ. Система підготовки спортсменів-туристів до участі в походах чи змаганнях зі спортивного туризму потребує нових оптимальних підходів та методик тренувань, адже під час подолання природних перешкод використовується різноманітна туристська техніка та тактика, різні способи забезпечення безпеки. Тому питання підвищення рівня навчально-тренувального процесу туристів та оволодіння ними технічними й тактичними прийомам безпечного подолання природних перешкод (етапів) під час спортивних змагань та туристських походів є досить актуальним.

Мета дослідження – полягає у розробці організаційно-методичних рекомендацій з метою підвищення ефективності навчання техніко-тактичним прийомам при подоланні природних перешкод (етапів); покращення рівня підготовки спортсменів та суддів під час проведення змагань зі спортивного пішохідного туризму.

Методи дослідження передбачають аналіз, узагальнення та систематизацію даних щодо підвищення ефективності навчання техніко-тактичним прийомам при подоланні природних перешкод (етапів) під час проведення туристських подорожей (змагань). Ми використали наступний перелік сучасних методик: аналіз науково-методичних джерел; вивчення та узагальнення передового досвіду; системний підхід; метод системного і структурно-функціонального аналізу.

Результати. У статті висвітлено питання практичної туристсько-спортивної підготовки учасників туристських змагань та походів, здійснено аналіз науково-методичної літератури з організації та проведення даного виду діяльності; надано методичні вказівки щодо оптимізації навчально-тренувального процесу туристів та оволодіння ними технічними та тактичними прийомам безпечного подолання природних перешкод; приведені практичні рекомендації щодо підвищення рівня підготовки спортсменів та організації суддівства під час проведення змагань зі спортивного пішохідного туризму на дистанціях «Смуга перешкод» та «Крос-похід», на прикладі етапу «Похила навісна переправа через річку, яр», відповідно до нової редакції Правил змагань зі спортивного туризму, затверджених Міністерством молоді та спорту в 2021 році, та оновленого Технічного регламенту змагань з пішохідного туризму, затвердженого Федерацією спортивного туризму.

Висновки. Запропонована нами методика подолання та суддівства етапу «Похила навісна переправа через річку, яр» дає можливість оптимізувати процес підготовки спортсменів та суддів під

час змагань із техніки спортивного туризму та допоможе в реальних умовах безпечно долати природні перешкоди на туристських маршрутах.

Ключові слова: спортивний, туризм, змагання, похід, перешкоди, суддівство, тренування.

Annotation.

Introduction. The system of training sportsmen-tourists to participate in hikes or sports tourism competitions requires new optimal approaches and training methods, because when overcoming natural obstacles, a variety of tourist equipment and tactics are used, as well as various methods of ensuring safety. Therefore, the question of raising the level of the educational and training process of tourists and mastering them with technical and tactical methods of safely overcoming natural obstacles (stages) during sports competitions and tourist trips is quite urgent.

The purpose of the article is to develop organizational and methodological recommendations in order to increase the effectiveness of teaching technical and tactical techniques when overcoming natural obstacles (stages); improving the level of training of athletes and judges during sports hiking competitions.

Research methods: provided for the analysis, generalization and systematization of data on increasing the effectiveness of teaching technical and tactical techniques when overcoming natural obstacles (stages) during tourist trips (competitions). We used the following list of modern methods: analysis of scientific and methodical sources; study and generalization of best practices; systematic approach; method of system and structural-functional analysis.

The results. The article covers the issue of practical tourist and sports training of participants in tourist competitions and hikes, an analysis of the scientific and methodological literature on the organization and conduct of this type of activity was carried out; methodical instructions were provided to optimize the educational and training process of tourists and to master them in technical and tactical techniques for safely overcoming natural obstacles; practical recommendations are given for improving the level of training of athletes and the organization of judging during sports hiking competitions at the «Obstacle course» and «Cross-country» distances, on the example of the «Inclined hinged crossing over a river, ravine» stage, in accordance with the new version of the Sports Tourism Competition Rules, approved by the Ministry of Youth and Sports in 2021, and the updated Technical Regulations for Hiking Tourism Competitions, approved by the Sports Tourism Federation.

Conclusions. The method of overcoming and judging the stage «Inclined hinged crossing over a river, ravine» proposed by us makes it possible to optimize the process of training athletes and judges during sports tourism competitions and will help to safely overcome natural obstacles on tourist routes in real conditions.

Key words: sports, tourism, competition, hiking, obstacles, judging, training.

Вступ. Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Спортивний туризм є специфічним видом активної рекреації. Ця специфічність обумовлена його місцеположенням на стику спорту та туризму, її можна розглядати з двох позицій – як визначення галузі туристської діяльності та як визначення галузі спортивної діяльності. Як галузь туристської діяльності, спортивний туризм досліджується науковцями в контексті видової класифікації туризму. Однак спортивні аспекти цього виду діяльності досліджені недостатньо. Досягнення високих спортивних результатів у туризмі можливе при розв'язанні основних завдань навчально-тренувального процесу: забезпечення всебічного фізичного розвитку; виховання високих моральних якостей; оволодіння туристською технікою та тактикою; набуття необхідних знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання й спортивного тренування; удосконалення спортивної майстерності [1, 2, 13, 14].

Система підготовки спортсменів-туристів до участі в походах чи змаганнях зі спортивного туризму потребує нових оптимальних підходів і методів підготовки, оскільки при подоланні природних перешкод використовуються різноманітні туристські засоби і тактики, а також різні способи забезпечення безпеки. Тому для підвищення рівня навчально-тренувального процесу туристів та безпечного подолання природних перешкод (етапів) під час спортивних змагань і туристських походів дуже важливим є оволодіння техніко-тактичними прийомами [3, 4, 5, 12, 13].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спортивний туризм в Україні, розвиваючись, продовжує зазнавати значних трансформацій. Зокрема, втрачають актуальність такі ознаки, як соціально-масовий характер спортивного туризму, майже відсутня державна фінансова підтримка, в тому числі дитячо-юнацького туризму. Такі зміни зумовлені рядом факторів як об'єктивного, так і

суб'єктивного характеру. Незважаючи на такий стан функціонування спортивного туризму, система підготовки спортивних та громадських туристських кадрів зі спортивного туризму потребує нових оптимальних підходів та рішень [6, 10, 11, 14, 16].

Підготовка туриста включає створення системи знань, умінь і навичок, необхідних для заняття спортивним туризмом і розвитку в цьому виді спорту. По суті, це процес підвищення рівня кваліфікації спортсменів, їх готовності до організації та проведення різноманітних рекреаційних і спортивних туристських заходів, починаючи з оздоровчих подорожей та змагань, закінчуючи спортивними походами й змаганнями з «туристсько-прикладного багатоборства» [7, 8, 9, 12, 13, 14].

Після прийняття у 2008 році Правил проведення змагань зі спортивного туризму [18], часто змінювалися Настанови щодо організації змагань з пішохідного туризму. У 2018 році замість них набув чинності Технічний регламент змагань зі спортивного пішохідного туризму [19], в якому були змінені деякі положення щодо проведення та суддівства змагань. Протягом 2021 року Міністерство молоді та спорту затвердило нову редакцію Правил змагань зі спортивного туризму [17]. Крім того, відповідно до нових Правил змагань зі спортивного туризму, Федерація спортивного туризму затвердила оновлений Технічний регламент проведення змагань з пішохідного туризму [20].

На нашу думку, такі багаторазові зміни нормативних документів негативно впливають на навчально-тренувальний процес спортсменів-туристів та підготовку суддів.

Виходячи з вищевикладеного, ми мали на меті адаптувати умови проходження та суддівства етапів на дистанціях зі спортивного пішохідного туризму «Смуга перешкод» та «Крос-похід» до оновленого Технічного регламенту.

Мета статті полягає у розробці організаційно-методичних рекомендацій з метою підвищення ефективності навчання техніко-тактичним прийомам при подоланні природних перешкод (етапів); покращення рівня підготовки спортсменів та суддів під час проведення змагань зі спортивного пішохідного туризму.

Методологія дослідження передбачала аналіз, узагальнення та систематизацію даних щодо підвищення ефективності навчання техніко-тактичним прийомам при подоланні природних перешкод (етапів) під час проведення туристських подорожей (змагань), ми використали наступний перелік сучасних методик: аналіз науково-методичних джерел; вивчення та узагальнення передового досвіду; системний підхід; метод системного і структурно-функціонального аналізу.

Результати дослідження та дискусія. Загальні правові, організаційні, соціальні та інші основи діяльності у сфері спортивного туризму, визначаються Законом України про фізичну культуру і спорт. Правила змагань зі спортивного туризму є нормативно-технічним документом, що регламентує як загальні підходи до підготовки та проведення змагань зі спортивного туризму, так і враховує специфіку змагань туристських спортивних походів, а також інших видів змагань з різних видів спортивного туризму [15].

В оновленому Технічному регламенті (ТР) [20] умови подолання етапу «Похила навісна переправа через річку, яр» формулюються наступним чином: «Перший учасник рухається на протилежний берег способом, визначеним в Умовах; решта учасників переправляється по наведеній похилій переправі з верхньою страховкою. Учасники переправляються ногами в напрямку до низького берега. Кріплення учасника до перил переправи здійснюється одним транспортним карабіном. При наведенні подвійної командної мотузки учасник приєднується до перил карабіном короткого вуса самостраховки. При організації суддівської перильної страховки довжина самостраховки учасника не повинна перевищувати 2 м».

Обладнання етапу (може варіюватися відповідно до Умов змагань): ВД (вихідна ділянка) – БЗ (безпечна зона), КП (контрольна лінія), ТО (точкова опора), ПС (пункт страховки) – якщо переправа через яр; ПКП (пункт кріплення поліспасти) із ЗСК (заглушений суддівський карабін); ДП (ділянка перешкоди) – уявна або реальна річка (яр) (за Умовами змагань); ЦД (цільова ділянка) – БЗ (безпечна зона), КП (контрольна лінія), ТО (точкова опора), ПС (пункт страховки); ППС (пункт проміжної страховки) – якщо переправа через яр, ПКП (пункт кріплення поліспасти).

Командне спорядження (може варіюватися відповідно до тактики подолання етапу командою): мотузки, карабіни, гальмівний пристрій.

Особисте спорядження учасника: ІСС (індивідуальна страхувальна система), рукавиці та каска.

Далі перейдемо до розгляду одного із можливих варіантів *техніко-тактичних дій* учасників команди.

Слід зазначити, що організація страховки першому учаснику при подоланні похилої навісної переправи через річку та подоланні через яр різняться, і здійснюється відповідно до вимог, описаних у Технічному регламенті, з дотриманням правил безпеки учасників команди. Детальний опис дій команди під час подолання перешкоди першим учасником нами описаний в попередній публікації [15] щодо подолання етапів «Навісна переправа через річку, яр». Після подолання першим учасником річки (яру), та наведення перильної мотузки, команда виконує наступні дії.

Перехід всієї команди на етапі «Похила навісна переправа через річку, яр вниз»: 2-й учасник, ставши на пункт страховки (ПС), забезпечує 3-му учаснику верхню командну страховку в ПС (ЗСК) за допомогою гальмівного пристрою. Один кінець страхувальної мотузки 2-й закріплює до себе в ІСС чи до ПС на опорі. Інший кінець цієї мотузки 3-й учасник кріпить до себе в ІСС, після цього починає роботу на етапі, приєднавшись транспортним карабіном до перильної мотузки (якщо вона здвоєна, то приєднує ще й вус самої страховки). Рух по перилах навісної переправи вниз у рукавицях. Впевнившись, що командна страховка контролюється 2-м, 3-й учасник переправляється ногами у напрямку низького берега.

Зазначимо, що відповідно до специфіки даного етапу (перешкоди), учасник, за потреби, може зафіксувати себе такими способами:

- тримаючись за перила (під час руху вниз – у рукавицях) і закинувши на них ногу;
- стоячи ногами на землі (поличці) біля верхньої опори не далі витягнутої руки;
- транспортний карабін (ноги) учасника впираються в точку нижнього кріплення перильної мотузки.

Переправившись, 3-й учасник знімається з перил, від'єднує від себе страхувальну мотузку та суддівську страховку (якщо вона передбачена Умовами). Повернення суддівської страховки забезпечується другим учасником, який витягує її нагору. Вантаж транспортується як окремий учасник по перилах без суддівської страховки (з обов'язковим контролем швидкості його переміщення), з контролем зверху за допомогою супроводжуючої (контролюючої) мотузки.

4-й, 5-й учасники діють як 3-й. 6-й повторює дії попередніх, але переправившись, не знімає командної страховки, а ставши на ПС забезпечує страховку 2-у учаснику. Слід зазначити, що відповідно до тактики команди страхувальну мотузку може бути закріплено (детальніше про це зазначається у пункті 9.5.2. Технічного регламенту) [19]. 2-й, забезпечивши зняття перильної мотузки за допомогою допоміжної мотузки, як і попередні учасники переправляється на ЦД. Зайшовши в безпечну зону, звільняє перильну мотузку та від'єднує командну страховку. Після цього учасники, звільнивши перильну та страхувальну мотузку, стягують їх донизу.

Перехід всієї команди на етапі «Похила навісна переправа через річку, яр вгору» відбувається аналогічно. Різниця пролягає в тому, що перешкода (етап) долається учасниками без рукавиць.

Для полегшення роботи суддів нами розроблено суддівський протокол проходження етапу «Похила навісна переправа через річку, яр». Можливі порушення на даному етапі подано в суддівському протоколі (таблиця № 1).

Висновки. Вміло організована і застосована методика підготовки спортсменів та суддів зі спортивного туризму створює основу для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, підвищення результативності виступів у змаганнях, сприяє застосуванню накопиченого досвіду в практичній діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Запропонована нами методика подолання та суддівства етапу «Похила навісна переправа через річку, яр» дає можливість оптимізувати процес підготовки спортсменів та суддів під час змагань з техніки спортивного туризму та сприяє подоланню природних перешкод на туристичних маршрутах у справді безпечний спосіб. Надалі будемо висвітлювати особливості подолання та методик суддівства інших етапів (перешкод).

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

Таблиця № 1

«Похила навісна переправа через річку, яр»

Можливі порушення на етапі Характер порушень	Команда					
	Учасн. №1	Учасн. №2	Учасн. №3	Учасн. №4	Учасн. №5	Учасн. №6
Пояснення порушень	Учасн. №1	Учасн. №2	Учасн. №3	Учасн. №4	Учасн. №5	Учасн. №6
1. Техніка руху						
1.1. Незначне порушення руху 1 – бал						
Заступ контрольної, обмежувальної лінії						
Неправильне застосування жердини (альпенштока)						
Торкання						
1.3. Неправильний рух, пристрій 3 – бали						
Два учасники на перилах. Штрафується кожний учасник більше одного.*						
Рух з вантажем						
Неправильний рух						
Тертя **						
Короткочасна відсутність каски *						
Зрив						
Порушення під час руху **						
1.6. Намокання, рух по рельєфу – 6 балів						
Намокання або рух по рельєфу						
1.10. Використання опори за обмеженням – 10 балів						
Навантаження суддівської страховки						
Використання опори за обмеженням ***						
1.0. Рух за обмежувальною лінією, рух без каски – зняття **						
2. Техніка страховки						
2.1. Незначне порушення страховки – 1 бал						
Не закручена муфта карабіна						
Порушення під час страховки						
2.3. Неправильна страховка, супроводження – 3 бали						
Неправильна страховка						
Провисання страховки, перил **						
Неправильна самостраховка						
Порушення страховки						
2.6. Тимчасова відсутність командної страховки, супроводження – 6 балів						
Тимчасова відсутність страховки *						
Небезпечний маятник **						
2.0. Утрата суддівської або командної страховки – зняття						
Втрата страховки						
3. Утрата спорядження						
3.1. Незначна втрата спорядження – 1 бал						
Незначна втрата спорядження						
3.10. Утрата основної мотузки або контрольного вантажу – 10 балів						
Утрата основної мотузки						
Утрата контрольного вантажу						
3.20. Залишене спорядження після закінчення ЗЧ, КЧ – 20 балів						
5. Туристські навички, орієнтування						
5.1. Незначне порушення (туристські навички) – 1 бал						
Помилка під час в'язання вузлів.						
5.3. Неправильна відповідь, помилка – 3 бали						
Не зав'язаний або неправильно зав'язаний вузол						
Неправильне використання карабіна, пристрою, вузла.						
6. Порушення Умов та суддівського обмеження часу						
6.1. Перевищення оптимального часу						
Порушення часу (Штрафуються кожні повні чи неповні 30 с.)						
6.10. Вимушене порушення Умов – 10 балів						
6.20. Учасник, який не подолав етап – 20 балів						
6.0. Порушення Умов – зняття						
Порушення Умов ** (Після попередження. Команда рухається далі під протестом. Рішення приймає головний суддя.)						
Неетична поведінка ** (Після попередження. Команда рухається далі під протестом. Рішення приймає головний суддя.)						
Невиправлення порушення ** (Після попередження. Команда рухається далі під протестом. Рішення приймає головний суддя.)						
Порушення Правил, Положення ** (Після попередження. Команда рухається далі під протестом. Рішення приймає головний суддя.)						
* – Потрібно виправити.						
** – Виставляється, якщо після попередження учасник не виправив.						
*** – Після попередження. Суддя попереджає про зняття, якщо порушення не буде усунуто						
Загальна сума штрафних балів						
Загальна сума штрафного часу						

Ст. суддя _____ суддя _____

Література

1. Абрамов В. В. О проблемах безопасности в спортивном туризме. *Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти* : зб. наукових праць. Додаток до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав Хмельницький державний педагогічний університет імені Г. Сковороди». 2015. С. 210-216.
2. Абрамов В. В. Попова Т. В. Современное состояние развития спортивного туризма в Украине. *Комунальне господарство міст*. Сер. : Економічні науки. 2015. Вип. 119. С. 59-62.
3. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивный туризм: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. 304 с.
4. Дем'янчук О. Г. Характеристика методів та засобів підготовки у спортивному туризмі. *Молодь та олімпійський рух*: зб. тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених, 17 травня 2019 р. Київ, 2019. С. 115–116.
5. Дем'янчук О. Побудова тренувальних циклів під час підготовки спортсменів у спортивному туризмі. *Олімпійський і професійний спорт*. Київ. 2012. С. 419–421.
6. Дем'янчук О., Альошина А. Характеристика дистанцій змагань у спортивному туризмі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наукових праць. Луцьк, 2016. № 1 (33), С. 64–68.
7. Зуєнко М. І., Ледок В. П. Спортивный туризм у системі фізичного виховання студентів економічних вузів : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧІБС УБС НБУ 2012. 165 С.
8. Колотуха О. В. Теоретико-методичні засади активного туризму. *Науковий вісник Львівської академії. Серія: Педагогічні науки*. 2018. Випуск 4. С. 104–108.
9. Колотуха О. В. Теоретико-методичні засади спортивного туризму як виду спорту та активної рекреації. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку* : зб. наук. праць. XXIII Всеукраїнської науково-практичної конференції Кіровоград. держ. пед. ун-ту ім. В. Винниченка. 2017. Вип. 23. С. 15–21.
10. Михайліченко Г. І. Практика організації туристичних подорожей : навч. посіб. Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2003. 156 с.
11. Остапчук В. В. Сучасні особливості розвитку спортивного туризму як виду спорту України. *Науковий журнал «Молодий вчений»*, 2019. № 4.1 (68.1). С 127–131.
12. Палатний І. А., Палатна О. М. Техніко-тактичні особливості командного подолання та суддівства етапу «Спуск по схилу» на змаганнях із техніки пішохідного туризму. *«Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму»* : зб. матеріалів доп. учасн. Міжнар. наук.-практ. конф. Науковий часопис серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» випуск 11 К (119) 19. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019 р. С.103–108.
13. Палатний І. А., Палатна О. М. Методика подолання та суддівства етапу «Траверс скельної ділянки або схилу» на змаганнях з пішохідного туризму. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2020. Випуск 7 К (127) 20. С. 150–156.
14. Палатний І. А., Палатна О. М. Методика проходження та суддівства етапів «Підйом по схилу» та «Підйом по скельній ділянці» на змаганнях із пішохідного туризму. *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання спорту і туризму* : колективна монографія. Переяслав (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2020. С. 223–235.
15. Палатний І. А., Палатна О. М. Методика суддівства та особливості техніко-тактичних дій учасників при подоланні етапу «Навісна переправа через річку, яр». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Випуск 5 К (134) 21. С. 191–197.
16. Палатний І. А., Палатна О. М. Техніко-тактичні особливості подолання та суддівства етапу «Переправа по колоді через річку, яр на дистанціях з пішохідного туризму «Смуга переход» та «Крос похід». *Науковий часопис Національного педагогічного*

університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Випуск 11 (142) 21. С. 79–84.

17. Правила змагань зі спортивного туризму: затв. наказом М-ва молоді та спорту України від 15.04 2021 р. № 11/5. 3/21 Федерація спортивного туризму України. Київ. 60 с.
18. Правила змагань зі спортивного туризму: Федерація спортивного туризму України. Київ, 2008. 148 с.
19. Технічний регламент проведення змагань з пішохідного спортивного туризму: введ. в дію 19.05. 2018 р. Київ, 2018. 52 с.
20. Технічний регламент проведення змагань з пішохідного спортивного туризму: введ. в дію 19.05. 2018 р. Київ. 2018, оновлений: Федерація спортивного туризму України. Київ, 2021. 60 с.

References

1. Abramov V. V. (2015). About security problems in sports tourism. Fizychnye vykhovannya, sport i turyst-s'ko-krayeznavcha robota v zakladakh osvity. Dodatok do Humanitarnoho visnyku DVNZ «Pereyaslav Khmel'nyts'kyy derzhavnyy pedahohichnyy universytet imeni H. Skovorody». S. 210–216. (In Russian).
2. Abramov V. V., Popova T. V. (2015). Modern state of development of sports tourism in Ukraine. Komunal'ne hospodarstvo mist. Ser. : Ekonomichni nauky. Vyp. 119. S. 59–62. (In Russian).
3. Hrabovs'kyy YU. A., Skaliy O. V., Skaliy T. V. (2009). Sports tourism: navch. posib. Ternopil': Navchal'na knyha – Bohdan, 304 s. (In Ukrainian).
4. Dem'yanchuk O. H. (2019). Characteristics of methods and means of training in sports tourism. Molod' ta olimpiys'kyy rukh: zb. tez dopovidey XII Mizhnarodnoyi konferentsiyi molodykh vchenykh, 17 travnya 2019 r. Kyiv, S. 115–116. (In Ukrainian).
5. Dem'yanchuk O. (2012). Construction of training cycles during training of athletes in sports tourism. Olimpiys'kyy i profesiynny sport. Kyiv. S. 419–421. (In Ukrainian).
6. Dem'yanchuk O., Al'oshyna A. (2016). Characteristics of competition distances in sports tourism. Fizychnye vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi: zb. naukovykh prats'. Luts'k, № 1 (33), S. 64–68. (In Ukrainian).
7. Zuyenko M. I., Lyedok V. P. (2012). Sports tourism in the system of physical education of students of economic universities: navch.-metod. posib. Cherkasy: CHIBS UBS NBU 165 s. (In Ukrainian).
8. Kolotukha O. V. (2018). Theoretical and methodological principles of active tourism. Naukovyy visnyk L'otnoyi akademiyi. Seriya: Pedahohichni nauky. Vypusk 4. S. 104–108. (In Ukrainian).
9. Kolotukha O. V. (2017). Theoretical and methodological principles of sports tourism as a type of sport and active recreation. Fizychnye vykhovannya i sport v navchal'nykh zakladakh Ukrayiny na suchasnomu etapi: stan, napryamky ta perspektyvy rozvytku : zb. nauk. prats'. XXIII Vseukrayins'koyi nauково-praktychnoyi konferentsiyi Kirovohr. derzh. ped. un-tu im. V. Vynnychenka. (2017). Vyp. 23. S. 15–21. (In Ukrainian).
10. Mykhaylichenko H. I. The practice of organizing tourist trips: navch. posib. Kyiv. nats. torh.-ekon. un-t, 2003. 156 s. (In Ukrainian).
11. Ostapchuk V. V. (2019). Modern features of the development of sports tourism as a type of sport in Ukraine. Naukovyy zhurnal «Molodyy vchenyy», № 4.1 (68.1). S. 127–131. (In Ukrainian).
12. Palatnyy I. A., Palatna O. M. (2019). Technical and tactical features of overcoming and judging the stage «Descent down the slope» at competitions on the technique of pedestrian tourism. «Aktual'ni problemy i perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannya, sportu i turyzmu» : zb. materialiv dop. uchasn. Mizhnar. nauk.-prakt. konf.. Naukovyy chasopys seriya 15 «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury / fizychna kul'tura i sport» vypusk 11 K (119) 19. Kyiv : NPU imeni M. P. Drahomanova. S.103–108. (In Ukrainian).
13. Palatnyy I. A., Palatna O. M. (2020). Methods of overcoming and refereeing the stage «Traverse of a rocky section or slope» at competitions in walking tourism. Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). Vypusk 7 K (127) 20. S. 150–156. (In Ukrainian).
14. Palatnyy I. A., Palatna O. M. (2020). Methodology of passing and judging stages «Climbing the slope» and «Climbing the rock section» at competitions in hiking tourism. Aktual'ni problemy i

- perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannya sportu i turyzmu : kolektyvna monohrafiya. Pereyaslav (Kyyiv. obl.) : Dombrovs'ka YA. M. S. 223–235. (In Ukrainian).
15. Palatnyy I. A., Palatna O. M. (2021). Methods of litigation and features of technical and tactical actions of participants in overcoming the stage «Hinged crossing of the river, ravine». *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). Vypusk 5 K (134) 21. S. 191–197.* (In Ukrainian).
 16. Palatnyy I. A., Palatna O. M. (2021) Technical and tactical features of overcoming and judging the stage "Crossing the log across the river, ravine" on the distances of hiking «Obstacle course» and «Cross-hike». *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). 2021. Vypusk 11 (142) 21. S. 79–84.* (In Ukrainian).
 17. Rules of sports tourism competitions: zatv. nakazom M-va molodi ta sportu Ukrayiny vid 15.04 2021 r. № 11/5. 3/21 Federatsiya sportyvnoho turyzmu Ukrayiny. Kyiv. 60 s. (In Ukrainian).
 18. Rules of sports tourism competitions: Federatsiya sportyvnoho turyzmu Ukrayiny. Kyiv, 2008. 148 s. (In Ukrainian).
 19. Technical regulation of competitions in hiking sports tourism: vved. v diyu 19.05. 2018 r. Kyiv, 2018. 52 s. (In Ukrainian).
 20. Technical regulation of competitions in hiking sports tourism: vved. v diyu 19.05. 2018 r. Kyiv. 2018, onovlenyy: Federatsiya sportyvnoho turyzmu Ukrayiny. Kyiv, 2021. 60 s. (In Ukrainian).

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-18-24](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-18-24)

ORCID 0000-0003-1653-2426

СТЕПАНЕНКО Володимир

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних ігор, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Переяслав, Україна

STEPANENKO Volodymyr

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Sports Games, Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine

✉ stepan5808@ukr.net

ORCID 0000-0001-6374-5817

ПОГРЕБНИЙ Віктор

старший викладач кафедри спортивних ігор, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Переяслав, Україна

POGREBNIY Victor

Senior lecturer of the Department of Sports Games, Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine

✉ viktor3898@ukr.net**КОРОБКО Костянтин**

аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Переяслав, Україна

KOROBKO Konstantin

Post-graduate student of the Department of Theory and Methods of Physical Education and Sports, Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine

✉ sumoukr@gmail.com**ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ХАРАКТЕРИСТИК ЗОРОВО-МОТОРНИХ РЕАКЦІЙ ІЗ ЕФЕКТИВНІСТЮ ЗАХИСНИХ ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 11-15 РОКІВ****AGE CHARACTERISTICS OF THE RELATIONSHIPS OF THE CHARACTERISTICS OF VISUAL-MOTOR REACTIONS WITH THE EFFICIENCY OF DEFENSIVE TACTICAL ACTIONS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS 11-15 YEARS OLD****Анотація.**

Вступ. У даній статті представлені результати досліджень вікових особливостей взаємозв'язків характеристик зорово-моторних реакцій із ефективністю захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років.

Ефективність ігрової діяльності юних футболістів багато в чому залежить від рівня розвитку сенсомоторних особливостей. У процесі гри повільність найчастіше призводить до зниження темпу та втрати ініціативи командою. Тому визначення швидкості й точності специфічних рухових реакцій із об'єктивним контролем часу варто розцінювати як показник функціонального стану ЦНС і нервово-м'язового апарату спортсмена, а також як важливий критерій удосконалення процесів технічної й тактичної підготовки футболіста.

Дитячий та підлітковий вік є сприятливим для навчання та удосконалення тактичних дій. Тому, нами, обґрунтована необхідність визначення специфіки впливу характеристик зорово-моторних реакцій на ефективність виконання захисних тактичних дій юними футболістами.

Мета дослідження – визначити вікові особливості взаємозв'язків зорово-моторних реакцій 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 характеристик зорово-моторних реакцій.

Висновки: аналіз отриманих даних свідчить, що латентний період складної реакції з віком зменшується, причому в 14-ти річному віці відбувається вірогідне зменшення як кращого, так і середнього показників періоду ($p < 0,05$).

Встановлені в процесі дослідження факти дають підстави зазначити, що ефективне виконання захисних тактичних дій юними футболістами, очевидно, обумовлюється величиною показника латентного періоду складної реакції. Короткий період простої реакції, обумовлює ефективність виконання, перш за все, відборів та протидій.

Ключові слова: захисні тактичні дії, зорово-моторна реакція, юні футболісти.

Annotation.

Abstract. This article presents the results of research on the age-related features of the relationship between the characteristics of visual-motor reactions and the effectiveness of defensive tactical actions of young football players aged 11-15.

The effectiveness of playing activities of young football players largely depends on the level of development of sensorimotor features. In the course of the game, slowness most often leads to a decrease in tempo and a loss of initiative by the team. Therefore, determining the speed and accuracy of specific motor reactions with objective time control should be considered as an indicator of the functional state of the central nervous system and the athlete's neuromuscular apparatus, as well as an important criterion for improving the processes of technical and tactical training of a football player.

Childhood and adolescence are favorable for learning and improving tactical actions. Therefore, we justified the need to determine the specifics of the influence of the characteristics of visual-motor reactions on the effectiveness of defensive tactical actions by young football players.

The aim of the research – to determine the age-specific features of the interrelationships of visual-motor reactions with the effectiveness of defensive tactical actions of young football players aged 11-15.

Results: identified the need to improve the defensive tactical actions of young football players was established, taking into account the impact on the effectiveness of their performance of the characteristics of visual-motor reactions.

Conclusions: the analysis of the obtained data shows that the latent period of a complex reaction decreases with age, and at the age of 14 there is a probable decrease in both the best and average indicators of the period ($p < 0.05$).

The facts established during the research give reasons to note that the effective performance of defensive tactical actions by young football players is obviously determined by the value of the indicator of the latent period of a complex reaction. A short period of simple reaction determines the effectiveness of, first of all, selections and countermeasures.

Keywords: defensive tactical actions, visual-motor reaction, young football players.

Вступ. Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень. Підвищення спортивної майстерності футболістів – складний багатофакторний процес. Кожен гравець футбольної команди через специфіку умов сучасної гри, поперемінно виконує захисні та атакуючі дії, ефективність гри у захисті й нападі має однакову цінність для кінцевого результату [4, 6].

Дані значної кількості наукових досліджень свідчать про необхідність наявності оптимального рівня розвитку психофізіологічних особливостей для ефективного виконання тактичних дій юними футболістами [3, 7, 11]. Але через те, що важливість психофізіологічних особливостей у відмічених дослідженнях визначалась переважно по відношенню до атакуючих дій, з'являється необхідність у спеціальних дослідженнях спрямованих на визначення специфічних психофізіологічних особливостей, що обумовлюють ефективність виконання захисних функцій.

Враховуючи те, що дитячий та підлітковий вік є сприятливим для навчання та удосконалення тактичних дій, виникає необхідність визначення специфіки впливу рівня розвитку зорово-моторних реакцій на ефективність виконання захисних дій юними футболістами.

Мета дослідження – визначити вікові особливості взаємозв'язків зорово-моторних реакцій 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. Ефективність ігрової діяльності юних футболістів багато в чому залежить від рівня розвитку сенсомоторних особливостей. Аналіз сенсомоторних реакцій здійснювався

як за середніми величинами, так і згідно динаміки змін цих показників у ході виконання усього тесту (аналізувався середній період реакції на кожні 10 сигналів).

Виявлено, що має місце незначне зменшення латентного періоду простої реакції протягом досліджуваних вікових періодів. Разом із цим наші дослідження визначили також незначне збільшення періоду простої реакції 13-ти річних футболістів, у порівнянні з 12-ти річними.

Окрім того, аналіз середнього показника періоду реакції за кожним з 10-ти сигналів дає змогу зробити висновок, що найбільший середній показник латентного періоду простої реакції у 11-ти річних футболістів пов'язаний із погіршенням показників реакції у останніх серіях сигналів. Це також підтверджується індексом зниження показників періоду простої реакції, який у 11-ти річних футболістів найвищий, а у 15-ти річних – найнижчий (рис. 1).

Аналіз отриманих даних свідчить, що латентний період складної реакції з віком зменшується, причому в 14-ти річному віці відбувається вірогідне зменшення як кращого, так і середнього показників періоду ($p < 0,05$). Незначне збільшення кращого та середнього показників періоду складної реакції спостерігається у юних футболістів 13-ти років у порівнянні з 12-ти річними. Аналогічна тенденція відмічалась також стосовно характеристик латентного періоду простої реакції (рис. 2).

Об'єктивним відображенням ефективності виконання захисних тактичних дій у процесі змагальної діяльності юних футболістів 11-15 років є інтегральний коефіцієнт ефективності (КЕ) захисних дій, що складається із КЕ відборів, перехоплень, гри головою у захисті та протидій. Результати вікових змін показників ефективності захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років представлені в попередніх публікаціях [8].

Високі статистично значущі кореляційні зв'язки спостерігалися у 12, 13, 14 та 15-річних юних футболістів між кращими та середніми показниками латентного періоду складної реакції та всіма показниками ефективності захисних дій, що вивчалися.

Кращий та середній період складної реакції 11-річних спортсменів від'ємно корелював з КЕ відборів ($r = -0,67$, $r = -0,65$, $p < 0,05$ відповідно), та з КЕ протидій ($r = -0,73$, $r = -0,71$, $p < 0,05$ відповідно)

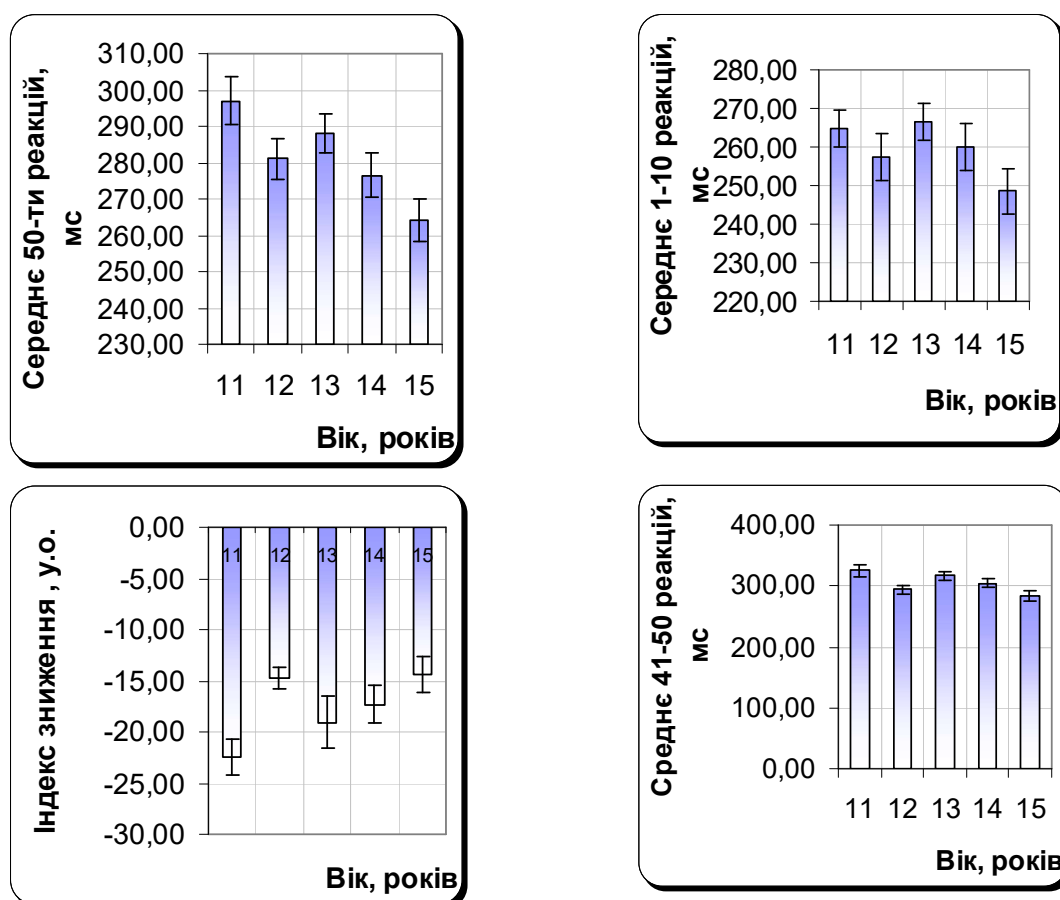


Рис. 1. Вікові зміни латентного періоду простої зорово-моторної реакції футболістів

у період із 11 до 15 років, ($\bar{X}$; m)

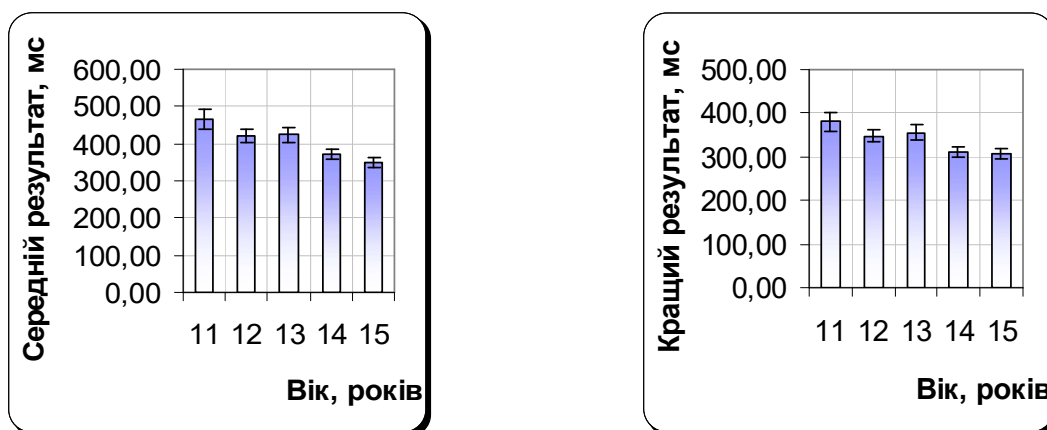


Рис. 2. Вікові зміни латентного періоду складної зорово-моторної реакції футболістів

у період із 11 до 15 років, ($\bar{X}$; m)

Встановлені в процесі дослідження факти дають підстави зазначити, що ефективне виконання захисних тактичних дій юними футболістами, очевидно, обумовлюється величиною показника латентного періоду складної реакції (табл. 1).

Середні показники латентного періоду простої реакції у віці 11 років від'ємно корелюють з KE відборів та протидій ($r = -0,58$ та $r = -0,67$, $p < 0,05$ відповідно). У 13 та 14-річних футболістів середні показники періоду простої реакції корелюють з KE відборів ($r = -0,55$ та $r = -0,50$, $p < 0,05$ відповідно), а у віці 15 років – від'ємно з KE перехоплень та гри головою в захисті ($r = -0,59$ та $r = -0,50$, $p < 0,05$ відповідно).

Таблиця 1

Кореляційні взаємозв'язки між показниками латентного періоду складної реакції й коефіцієнтами ефективності захисних дій у футболістів 11-15 років

Вік, роки	Показники	Коефіцієнти ефективності			
		відборів	перехоплень	гри головою в захисті	протидій
11	Латентний період складної реакції (кращий)	-0,67	-0,37	-0,35	-0,73
	Латентний період складної реакції (середнє)	-0,65	-0,39	-0,36	-0,71
12	Латентний період складної реакції (кращий)	-0,72	-0,69	-0,61	-0,54
	Латентний період складної реакції (середнє)	-0,72	-0,68	-0,62	-0,54
13	Латентний період складної реакції (кращий)	-0,73	-0,78	-0,72	-0,78
	Латентний період складної реакції (середнє)	-0,71	-0,49	-0,76	-0,78
14	Латентний період складної реакції (кращий)	-0,83	-0,76	-0,71	-0,75
	Латентний період складної реакції (середнє)	-0,82	-0,74	-0,67	-0,75
15	Латентний період складної реакції (кращий)	-0,69	-0,64	-0,73	-0,67
	Латентний період складної реакції (середнє)	-0,76	-0,57	-0,63	-0,62

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

Встановлено в ході досліджень, що у 11-річних футболістів кореляційні залежності спостерігаються також з середнім періодом простої реакції на перші 10 сигналів, та останні 10 сигналів – з KE відборів та протидій. Проте у футболістів 12 та 13 років таких залежностей не виявлено. Середній латентний період простої реакції на перші та останні 10 сигналів у 14-ти річному

віці корелює з КЕ відборів ($r = -0,52$ та $r = -0,49$, $p < 0,05$ відповідно), а у 15-ти річному – середній латентний період простої реакції на останні 10 сигналів від'ємно корелює з КЕ перехоплень ($r = -0,51$, $p < 0,05$) (табл. 2).

Таблиця 2

Кореляційні взаємозв'язки між показниками латентного періоду простої реакції й коефіцієнтами ефективності захисних дій у футболістів 11-15 років

Вік, роки	Показники	Коефіцієнти ефективності			
		відборів	перехоплень	при головоу захисті	протидій
11	Латентний період простої реакції (середнє, 50 реакцій)	-0,58	-0,31	-0,35	-0,67
	Латентний період простої реакції (середнє, 1-10 реакцій)	-0,54	-0,42	0,38	-0,70
	Латентний період простої реакції (середнє, 41-50 реакцій)	-0,60	-0,40	-0,43	-0,76
13	Латентний період простої реакції (середнє, 50 реакцій)	-0,55	-0,05	-0,26	-0,46
14	Латентний період простої реакції (середнє, 50 реакцій)	-0,50	-0,10	-0,08	-0,15
	Латентний період простої реакції (середнє, 1-10 реакцій)	-0,52	-0,18	-0,20	-0,13
	Латентний період простої реакції (середнє, 41-50 реакцій)	-0,49	-0,12	-0,18	-0,19
15	Латентний період простої реакції (середнє, 50 реакцій)	-0,51	-0,41	-0,38	-0,25
	Латентний період простої реакції (середнє, 1-10 реакцій)	-0,12	-0,37	-0,33	-0,03
	Латентний період простої реакції (середнє, 41-50 реакцій)	-0,23	-0,47	-0,46	-0,18

Примітки: $p < 0,05$ при $r \geq 0,54$; $p < 0,001$ при $r \geq 0,76$ – 11 років;
 $p < 0,05$ при $r \geq 0,54$; $p < 0,001$ 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

Отже необхідно відмітити наявність впливу короткого періоду простої реакції на ефективність виконання, перш за все, відборів та протидій, що опосередковано підтверджує дані деяких авторів [2, 5] про кращі показники латентного періоду простої реакції захисників у порівнянні з гравцями інших амплуа.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

- Аналіз отриманих даних свідчить, що латентний період складної реакції з віком зменшується, причому в 14-ти річному віці відбувається вірогідне зменшення як кращого, так і середнього показників періоду ($p < 0,05$). Незначне збільшення кращого та середнього показників періоду складної реакції спостерігається у юних футболістів 13-ти років у порівнянні з 12-ти річними. Аналогічна тенденція відмічалась також стосовно характеристик латентного періоду простої реакції.
- Високі статистично значущі кореляційні зв'язки спостерігалися у 12, 13, 14 та 15-річних юних футболістів між кращими та середніми показниками латентного періоду складної реакції та всіма показниками ефективності захисних дій, що вивчалися. Кращий та середній період складної реакції 11-річних спортсменів від'ємно корелював з КЕ відборів ($r = -0,67$, $r = -0,65$, $p < 0,05$ відповідно), та з КЕ протидій ($r = -0,73$, $r = -0,71$, $p < 0,05$ відповідно). Встановлені в процесі дослідження факти дають підстави зазначити, що ефективне виконання захисних тактичних дій юними футболістами, очевидно, обумовлюється величиною показника латентного періоду складної реакції.
- Середній латентний період простої реакції на перші та останні 10 сигналів у 14-ти річному віці корелює з КЕ відборів ($r = -0,52$ та $r = -0,49$, $p < 0,05$ відповідно), а у 15-ти річному – середній латентний період простої реакції на останні 10 сигналів від'ємно корелює з КЕ перехоплень ($r = -0,51$, $p < 0,05$). Отже, короткий період простої реакції, обумовлює ефективність виконання, перш за все, відборів та протидій.

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

Література

1. Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Козіна Ж. Л. Оцінка психофізіологічних станів спорти. Харків. ХНПУ, 2013. 240 с.
2. Костюкевич В. М. Моделювання системи підготовки спортсменів високої кваліфікації. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр.* Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2014. Вип. 18. С. 147–153.
3. 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.
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. Николаенко В. В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства: монография. Киев, Саммит-книга, 2014. 336 с.
7. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев, Олимпийская литература, 2013. 624 с.
8. Степаненко В. М. Вікові особливості взаємозв'язків гостроти та швидкості зорових сприймань із ефективністю захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років. *Науково-практичний журнал Університету Григорія Сковороди в Переяславі. Теорія і практика фізичної культури і спорту.* Вип. 1. Переяслав (Київська обл.). Домбровська Я. М. 2022. С 31-36.
9. Шацьких В. Інформативні критерії психофізіологічних станів борців в умовах тренувальної діяльності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2012, №3. С. 137–140.
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. Korobeynikov G., Korobeynikova L., Chernozubz A. Psychophysiological peculiarities of sexual dimorphism in athletes J. *Psychology Research*, 2012; 6: 336-343.
12. Report on Youth Academies in Europe: Youth development central for the future of club football. European Club Association, 2012. 163 p.

References

1. Korobeinikov H. V., Korobeinikova L. H., Kozina Zh. L. Otsinka psikhofiziologichnykh staniv sporti. Kharkiv. KhNPU, 2013. 240 s.
2. Kostiukevych V. M. Modeliuvannia systemy pidhotovky sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. pr. Vinnytsia: VDPU im. M. Kotsiubynskoho, 2014. Vyp. 18. S. 147–153.
3. Lyzohub V. S., Pustovalov V. O., Suprunovych V. O. Pidhotovlenist futbolistiv 13–14 rokiv z riznymy indyvidualno-typolohichnymy vlastyvostiamy vyshchych viddiliv tsentralnoi nervovoi systemy. Nauka i osvita. № 8. 2014. S. 114–118.
4. Nykolaenko V. V., Shamardyn V. N. Mnoholetniaia podhotovka yunych futbolystov. Put k uspekhu: ucheb.-metod. posobyie. Kyev, Sammyt-knyha, 2015. 330 s.
5. Nikolaenko V. V. Tekhnolohiia pidvyshchennia taktyko-tekhnichnoi maisternosti na etapakh bahatorichnoi pidhotovky futbolistiv. Molodizh. nauk. visn. (Fizychne vykhovannia i sport). Luts'k, Skhidnoievrop. nats. un-t imeni Lesi Ukrainky. Vyp. 13. 2014. S. 59–63.
6. Nykolaenko V. V. Ratsyonalnaia systema mnoholetniei podhotovky futbolystov k dostyazheniyu vyssheho sportyvnoho masterstva: monohrafiya. Kyev, Sammyt-knyha, 2014. 336 s.
7. Platonov V. N. Peryodyzatsiya sportyvnoi trenyrovky. Obshchaia teoriya y ee praktycheskoe prymerenye. Kyev, Olympyiskaia lyteratura, 2013. 624 s.
8. Stepanenko V. M. Vikovi osoblyvosti vzaïemozv'iazkiv hostroty ta shvydkosti zorovykh spryman iz efektyvnistiu zakhysnykh taktychnykh dii yunych futbolistiv 11-15 rokiv. Naukovo-praktychnyi zhurnal Universytetu Hryhoriia Skovorody v Pereiaslavi. Teoriia i praktyka fizychnoi kultury i sportu. Vyp. 1. Pereiaslav (Kyivska obl.). Dombrovska Ya. M. 2022. S 31-36.

9. Shatskykh V. Informatyvni kryterii psykhofiziologichnykh staniv bortsiv v umovakh trenuvalnoi diialnosti. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2012, №3. S. 137–140.
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. Korobeynikov G., Korobeynikova L., Chernozubz A. Psychophysiological peculiarities of sexual dimorphism in athletes J. *Psychology Research*, 2012; 6: 336-343.
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

SECTION 2
PHYSICAL CULTURE, PHYSICAL
EDUCATION OF DIFFERENT
GROUPS OF THE POPULATION

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-26-35](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-26-35)

ORCID 0000-0002-2470-5107

БАЗИЛЕВИЧ Наталія

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спорту
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі
м. Переяслав, Україна

BAZYLEVYCH Natalia

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor, Associate Professor of
the Department of Theory and Methodology
of Physical Education and Sports, Hryhoriy
Skovoroda University in Pereiaslav
Pereiaslav, Ukraine

✉ fnata647@gmail.com

ORCID 0000-0001-5730-8012

ЮРЧЕНКО Ігор

викладач кафедри спортивних дисциплін
і туризму Університет Григорія
Сковороди в Переяславі
м. Переяслав, Україна

YURCHENKO Ihor

Lecturer of the Department of Sports
Disciplines and Tourism
Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav
Pereiaslav, Ukraine

ORCID 0000-0002-6130-8055

ГОРБЕНКО Микола

доцент, Заслужений тренер України,
доцент кафедри спортивних дисциплін
і туризму Університет Григорія
Сковороди в Переяславі
м. Переяслав, Україна

HORBENKO Mykola

Associate Professor, Honored Coach of
Ukraine, Associate Professor of the
Department of Sports Disciplines and
Tourism, Hryhoriy Skovoroda University in
Pereiaslav
Pereiaslav, Ukraine

ORCID 0000-0002-3380-9063

ТОНКОНОГ Олександр

старший викладач кафедри спортивних
дисциплін і туризму
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі
м. Переяслав, Україна

TONKONOG Oleksandr

Senior Lecturer of the Department of Sports
Disciplines and Tourism
Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav
Pereiaslav, Ukraine

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОКСОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК**THE INFLUENCE OF BOXING ON THE PHYSICAL FITNESS OF FEMALE STUDENTS****Анотація.**

Вступ. Актуальність теми дослідження полягає у необхідності покращення фізичної підготовленості та психічної стійкості воїнів не лише юнаків, а й дівчат-військових, оскільки це має найбільше прикладне значення. Успішність подолання перешкод, метання гранати в ціль, перенесення вантажу, оволодіння зброєю та управління бойовою технікою найперше залежить від силових можливостей воїнів, а уміння вести рукопашний бій можна формувати саме засобами боксу.

Мета дослідження – експериментально перевірити вплив занять боксом на фізичну підготовленість студенток 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. Впроваджувана методика застосування занять боксом, базувалась на вивченні статевих особливостей студенток, їх фізичних можливостей та рівня фізичної підготовленості і враховувала наступні методичні положення: обґрунтоване планування та спрямованість навчального процесу; єдність теоретичної, методичної та практичної підготовки студенток з урахуванням їх стану здоров'я; доступний рівень труднощів при проведенні занять з боксу;

набуття рухових навичок та опанування технікою фізичних вправ з боксу; забезпечення високого рівня мотивації студенток до занять з боксу; впровадження інноваційних технологій у навчально-виховний процес; поєднання колективної та індивідуальної фізкультурно-спортивної діяльності студенток.

Висновки. Порівняльний аналіз динаміки фізичної підготовленості студенток експериментальної і контрольної груп, дозволив визначити високий рівень статистичної вірогідності поліпшення результатів, що обумовлено як специфікою засобів боксу, так і сумлінним виконанням навчально-тренувальних завдань студентками експериментальної групи. Отримані дані свідчать, що більшість випробуваних, виконуючи вправи боксу, як на заняттях фізичною культурою, так і у позанавчальний час, забезпечили розвиток основних фізичних якостей, підвищили функціональні можливості організму, відчували задоволення від таких занять.

Ключові слова: фізичне виховання, бокс, студентки, фізична підготовленість.

Annotation.

Introduction. The relevance of the research topic lies in the need to improve the physical fitness and mental stamina of soldiers, not only young men, but also military girls, since this is of the greatest practical importance. The success of overcoming obstacles, throwing a grenade at a target, carrying a load, mastering a weapon and controlling military equipment primarily depends on the strength capabilities of soldiers, and the ability to conduct hand-to-hand combat can be formed precisely by means of boxing.

The purpose of the study is to experimentally test the effect of boxing on the physical fitness of female 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 implemented method of boxing was based on the study of the gender characteristics of female students, their physical capabilities, took into account the following methodological provisions: reasonable planning and orientation of the educational process; the unity of the theoretical, methodological and practical training of female students, taking into account their state of health; available level of loads during boxing; acquiring motor skills and mastering the technique of boxing physical exercises; ensuring a high level of female students' motivation for boxing; introduction of innovative technologies in the educational process; a combination of collective and individual physical culture and sports activities of female students.

Conclusions. Comparative analysis of the dynamics of physical readiness of female students of the experimental and control groups made it possible to determine a high level of statistical probability of improving results, which is due to both the specifics of boxing means and the conscientious fulfillment of educational and training tasks by female students of the experimental group. The data obtained indicate that the majority of the subjects, performing boxing exercises both in physical culture classes and outside of school hours, ensured the development of basic physical qualities, increased the functionality of the body, and experienced satisfaction from such exercises.

Key words: physical education, boxing, female students, physical fitness.

Вступ. Постановка проблеми, аналіз основних досліджень. В умовах повномасштабного російського вторгнення російських військ на територію України вимагається пошук нових шляхів якісного вдосконалення фізичного виховання студентської молоді. Сучасні особливості бойових дій висувають високі вимоги до фізичної підготовленості та психічної стійкості воїнів. Військова підготовка не тільки юнаків, а й дівчат-військовослужбовців відіграє особливу роль у веденні більшості бойових дій, оскільки має велике практичне значення. Таким чином, успіх у подоланні перешкод, метанні гранат у цілі, перенесенні вантажів, оволодінні зброєю та керуванні бойовою технікою залежить насамперед від сили воїнів, а вміння вести рукопашний бій можна тренувати засобами боксу.

У фізичному вихованні студентів склалася проблемна ситуація, яка полягає у протиріччі між рівнем актуальних вимог і рівнем фізичної підготовленості студентів. Це пов'язано з тим, що в більшості студентів відсутня потреба турбуватися про свій фізичний стан та бажання займатися фізичними вправами, а також відзначається негативна динаміка показників фізичної підготовленості студентів із роками навчання у вищих навчальних закладах [1, 3, 7, 9, 10].

Вищезазначене зумовлює необхідність пошуку нових шляхів удосконалення навчально-виховного процесу фізичного виховання студентської молоді, на чому наголошували у своїх

дослідженнях такі вчені: Л.В. Волков, 2016; О.Д. Дубогай, 2007; Т. Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова 2016; С.М. Канішевський, 2018; Р.Т. Раєвський, А.В. Домашенко, 2012 та ін. [3, 7, 9]. Серед засобів, рекомендованих для фізичного виховання студентів, найбільшою популярністю користуються спортивні та рухливі ігри, східні оздоровчі системи, які значно скорочують обсяг інших вправ, зокрема, боксу.

Науковими дослідженнями (В.І. Вихор, 2011; С.Ф. Хасанова, 2014; В.В. Назімок, Н.М. Гаврилова, Ю.Ю. Мартинов, 2021; І.В. Юрченко, 2018, та ін.) доведено, що бокс це органічне поєднання високої фізичної підготовленості, стабільної техніки, гнучкої та різноманітної тактики і великої сили волі молодой людини. Для виконання боксерських рухів необхідні всі фізичні здібності та властивості рухового апарату [2, 5, 14, 15].

Аналіз науково-методичної літератури показує, що дослідженню тренувальної діяльності боксерів-чоловіків приділяється належна увага, однак публікацій з жіночого боксу дуже мало, що було актуальним для вибору теми експериментального дослідження.

Мета дослідження – експериментально перевірити вплив занять боксом на фізичну підготовленість студенток педагогічних ЗВО.

Матеріал і методи дослідження. Педагогічний експеримент проводився в зі студентками 1-2-го курсів факультету фінансово-економічної і професійної освіти університету Григорія Сковороди в Переяславі впродовж 2021-2022 н.р. Студентки контрольної групи займалися за традиційною програмою з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації [6], а для студенток експериментальної групи впроваджували запропоновану науковцями (С.Ф. Гасанова, А.П. Конох, А.І. Воронцов) методику занять боксом [4, 5, 8].

Поставлені завдання вирішувались на основі вивчення науково-методичної літератури, узагальнення передового практичного досвіду з використанням наступних методів дослідження:

- теоретичний аналіз проблеми на основі вивчення наукової літератури з педагогіки, психології, теорії та методики фізичного виховання; аналіз програмно-методичних і нормативних документів, педагогічної практики;
- педагогічні – педагогічне спостереження, тестування, педагогічні експерименти (констатувальний, формувальний, контрольний);
- методи математичної статистики.

Результати дослідження свідчать не лише про наявність відмінностей у показниках, що визначають рівень фізичної підготовленості та функціональних можливостей студенток, а й про суттєві відмінності зазначених параметрів між окремими курсами, на яких навчаються студентки. У зв'язку з цим виникла потреба впровадження в навчальний процес студенток педагогічних закладів вищої освіти нових різноманітних засобів фізичної підготовки, зокрема, засобів боксу, з урахуванням особливостей студенток, їх фізичних можливостей та фізіологічних особливостей жіночого організму.

Аналіз та узагальнення наукових досліджень у системі фізичного виховання та охорони здоров'я [1, 2, 3, 7, 9, 14, 15], а також проведених теоретичних досліджень дозволили визначити методику фізичного виховання студенток засобами боксу, а також розробити відповідну структуру навчально-тренувального процесу студенток.

Теоретичною основою проведених досліджень у цьому напрямі стало: створення методичної системи фізичного виховання (Т. Ю. Круцевич, Л. В. Волков, М. О. Носко, М. В. Дутчак, С. М. Канішевський, В. М. Платонов, Н. Є. Пангелова) [3, 7, 9]; системи навчально-тренувального процесу в боксі (А. А. Атілов, В. І. Віхор, І. І. Хайдамак, В. В. Назімок, Н. М. Гаврилова, Ю.Ю. Мартинов, І.В. Юрченко) [1, 2, 14, 15]; наукові доробки з проблем жіночого боксу (А. І. Воронцова, С. Ф. Гасанова, А. П. Конох, А. С. Молочко, М. М. Радько, С. І. Бєлих, В. Л. Юсов) [4, 5, 8, 11, 12, 13].

Запропонована вченими (А. І. Воронцов, С. Ф. Гасанова, А. П. Конох) методика занять боксом включає такі компоненти: теоретичний, методичний, прикладний, оздоровчо-тренувальний [4, 5, 8]. Зміст методики включає:

- теоретичний розділ, що містить викладений лекційний матеріал;
- практичний розділ, що складається з практичних занять, зміст яких відповідає запропонованій методиці жіночого боксу;
- професійно-прикладна підготовка, спрямована на розвиток фізичної підготовленості студенток до майбутньої професійної діяльності;

- самостійна робота студенток, яка полягає в самостійному виконанні рухових завдань викладача, спрямованих на розвиток фізичних якостей і рухових можливостей [4, 5, 8].

На основі узагальнення теоретико-методичних основ жіночого боксу [4, 5, 8, 11, 12, 13] та результатів їх впровадження в практичну діяльність в основу експериментальної методики було покладено такі методичні принципи занять: цілеспрямованість, актуальність і комплексність; раціональність побудови занять; управління фізичним навантаженням студенток з урахуванням фізіологічних особливостей жіночого організму; підвищення інтересу до боксу. Запропоновану методику навчання, відповідні засоби, методи та організаційні умови проведення занять впроваджено в навчально-виховний процес фізичного виховання студенток.

Відповідно до результатів констатувального експерименту, заняття з фізичного виховання в експериментальній групі були спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичної роботоздатності студенток. Фізична підготовленість, насамперед, передбачала розвиток наступних фізичних якостей: швидкісних, координаційних, швидкісно-силових здібностей, силову витривалість та силових спроможностей студенток.

Розроблена методика занять боксом (С.Ф. Гасанова, А.П. Конох, А.І. Воронцов) базується на вивченні статевої особливості студенток, їх фізичних можливостей та рівня фізичної підготовленості та враховує такі методичні правила:

1. основи планування та спрямованості навчального процесу;
2. єдність теоретичної, методичної та практичної підготовки студенток з урахуванням стану здоров'я;
3. доступний рівень складності під час занять боксом;
4. оволодіння руховими навичками з боксу та оволодіння технікою виконання фізичних вправ;
5. забезпечення високого рівня мотивації студенток до занять боксом;
6. впровадження інноваційних технологій у навчальний процес;
7. поєднання колективної та індивідуальної фізкультурно-спортивної діяльності студенток [4, 5, 8].

Навчання руховій діяльності здійснювалося з використанням різноманітних методів і методичних прийомів, які можна поділити на три групи: словесні, наочні та практичні. Серед практичних методів широко використовували метод цілісного навчання вправ, метод навчання вправ частинами, метод керованих вправ, метод розв'язування індивідуальних рухових завдань. Під час занять боксом з дівчатами експериментальної групи використовували специфічні прийоми, що забезпечують різноманітність (варіативність) рухів боксерів. Вони включали такі методи: складності, подібності, блоки та модулі [1, 2, 4, 5, 8, 11, 12, 13].

Протягом усього навчального процесу проводились заняття, спрямовані на розвиток фізичних якостей та рухових здібностей студенток: обов'язкові заняття фізичної культури (2 години на тиждень) та секційні заняття з боксу (4 години на тиждень). Під час навчального процесу з використанням боксерського обладнання студентки набули спеціальних знань, умінь, навичок, з'явилися нові інтереси та нахили, змінилося ставлення до здоров'я, занять фізичною культурою та спортом.

Запропонована методика навчання за допомогою боксу спрямована на досягнення мети фізичного виховання – формування всебічно духовно та фізично розвиненої особистості. Для успішного вирішення поставленої мети вирішували оздоровчі, освітні та виховні завдання [4, 5, 8].

Оздоровчі завдання включали збереження та зміцнення здоров'я студенток, розширення їх функціональних можливостей, підвищення роботоздатності організму, розвиток фізичних якостей.

Навчальні завдання були спрямовані на отримання студентками додаткових знань про техніку вправ, що викладаються, можливості їх використання в гігієнічних, медичних, професійних і спортивних цілях; правильний режим навчання, відпочинку, харчування, фізичної активності; виконання загальнорозвивальних, спортивно-прикладних вправ, формування вмінь і навичок правильної постави тіла, красивої манери рухів, поведінки; розвиток психомоторних здібностей.

Виховні завдання спрямовані на виховання поваги до фізичного виховання та формування активного та змістовного ставлення до боксу; розвиток цілеспрямованості у досягненні мети, наполегливості та сміливості; виховання відповідальності [4, 5, 8].

Організаційно-методичною формою проведення навчально-тренувальних занять було обрано групові заняття у спортивному боксерському залі. Для проведення формуального експерименту було

сформовано дві групи: експериментальну (12 дівчат) та контрольну (14 дівчат) – студенток 2 курсу факультету фінансово-економічної та професійної освіти Переяславського університету імені Григорія Сковороди. Контрольна група тренувалася за загальноприйнятою програмою фізичного виховання студентів [6], а експериментальна група проводила заняття з використанням боксерського обладнання [4, 75, 8].

Аналізуючи праці багатьох авторів [1, 2, 4, 5, 8, 11, 12, 13, 14, 15], були обрані засоби, методи їх застосування, підтримка емоційного фону на заняттях боксом. Практична частина експериментальної методики була спрямована не лише на техніко-тактичну та змагальну підготовку, а й на загальну та спеціальну фізичну підготовку за допомогою спеціально підібраного обладнання.

Наукові дослідження (С. М. Канішевський, Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова) доводять, що фізичне виховання є складовою навчального процесу учнівської молоді [7, 9, 10]. Особливість боксу вимагає всебічної фізичної підготовки та розвитку спеціальних фізичних якостей. В першу чергу, це специфічні швидкісні здібності, загальна і швидкісна витривалість, швидкісно-силові здібності. Від рівня розвитку цих здібностей значною мірою залежить успішність техніко-тактичної діяльності на рингу [1, 2, 14, 15].

Фізичне виховання, як процес розвитку рухових якостей, тісно пов'язане з підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, всебічним фізичним розвитком, зміцненням здоров'я. Загальнофізична підготовка боксера спрямована на всебічний розвиток фізичних здібностей: загальної витривалості, швидкісних і швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей тощо. [1, 2, 4, 5, 8, 11, 12, 13, 15].

Загальна фізична підготовка студенток-боксерів експериментальної групи була спрямована на розвиток і вдосконалення функціональних можливостей організму та фізичних можливостей жіночого організму. Програма загальної фізичної підготовки включала багато видів спорту – гімнастичні вправи, вправи з гантелями, вправи зі штангою, спортивні ігри, легкоатлетичні вправи (біг, стрибки, метання) [1], а також спеціальну боксерську техніку: рухову і точкову, з партнером і без партнера, з обтяженням і без обтяження, спеціалізовані вправи, що включають компоненти рухів захисту від удару боксера. Загальна фізична підготовка включала також загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці, ігрові вправи для розвитку швидкості реакції і рухів, координації, гнучкості і витривалості [2, 4, 5, 8, 11, 12, 13].

Під час навчально-тренувальних занять використовували вправи для розвитку швидкості реакції і точності рухів студенток (на різні сигнали і покази викладача-тренера, вправи з м'ячами); на швидкісно-силові дії партнера у парних вправах, на диференціювання зусиль, самооцінку стану тіла.

Вправи спеціальної фізичної підготовки (СФП) спрямовані на розвиток фізичних здібностей, що відповідають специфіці боксу. Це вправи на координацію рухів під час ударів і захисту, бій з «тінню», заняття на спеціальному боксерському спорядженні (мішку, насипній груші, настінній подушці, на лапах тощо) і спеціальні тренування з партнером [2, 4, 5, 8, 12]. Протягом навчального року види фізичної підготовки поєднувалися між собою.

Спеціальна техніко-тактична підготовка включає оволодіння такими навичками та умінями з боксу:

- різними видами пересувань (легкими приставними кроками, підскоками, стрибками тощо);
- бойовою стійкою, помилковими (фінтами) прямими ударами лівою і правою рукою, атакою і контратакою одиночним ударом лівою в тулуб і захистами від них (підставами долоні і передпліччя, відбиваючи, відходами, ухилами, нирками);
- атакою і контратакою подвійними прямими ударами;
- захисними діями від різних ударів (фінтами, відходами, ухилами, комбінованим захистом);
- проведенням бойових-атак і контратакуючих дій на дальній дистанції за допомогою фінтів, атакуючих і контратакуючих одиночних і подвійних ударів у голову і тулуб і всіх освоєних захистів [4, 5, 8, 11, 12].

Спеціальна фізична підготовка здійснювалась за допомогою специфічних засобів обраного виду спорту: бій з партнером у боксерських рукавичках (розучування техніки, умовна боротьба, вільний бій). А також із застосуванням додаткових засобів спеціальної фізичної підготовки: імітація (з партнером без партнера та без рукавичок, без обтяження та з обтяженнями), снаряди (мішок, груша), на лапах і рукавичках партнера. В експериментальній групі використовувалися найефективніші вправи: імітація захисту рухами ніг і корпусу (стрибки, кроки вбік, нахили), а потім відразу ж удари у відповідь.

Захисні рухи виконувалися в різних напрямках, удари ліворуч і праворуч наносили з гирями в руках (вагою 0,2-2 кг).

Розвиток фізичних здібностей студенток на заняттях боксом планувався в кожному семестрі навчального року, на кожному уроці. На розвиток основних фізичних якостей студенток на занятті витрачалося близько 45 хвилин, на підтримання їх на нормальному рівні – близько 30 хвилин. Проте виділити такий резерв часу практично неможливо, оскільки крім розвитку моторики необхідно вирішувати й інші навчальні завдання. Тому на занятті використано методичні прийоми, які забезпечують додатковий резерв часу.

На основі аналізу спеціальної літератури [4, 5, 8, 11, 12] та попередніх досліджень визначено засоби та методи диференційованого процесу фізичної підготовки студенток з урахуванням статі, фізичних можливостей та фізичної підготовленості під час занять боксом. Успішна діяльність з планування та проведення занять боксом багато в чому залежить від правильної побудови різноманітних бійцівських комбінацій та комплексів підготовчих вправ, які є структурною одиницею рухових дій під час занять боксом.

Загальною вимогою до вправ, спрямованих на розвиток швидкісних здібностей, було те, що вони повинні виконуватися з максимальною і біляграничною швидкістю. Тому були обрані відносно прості вправи з точки зору координації роботи нервово-м'язового апарату. Однак, перед їх виконанням на близьких до максимальних і максимальних швидкостях основна увага приділялась вдосконаленню координації м'язової роботи на помірних і субмаксимальних швидкостях, відомої як «міжм'язова координація». Такий процес був необхідний студенткам, щоб звертати увагу на інтенсивність рухів, а не на спосіб виконання, тобто техніку. З метою вибіркового розвитку швидкості рухових реакцій використовуються вправи негайного реагування на подразники в ситуаціях, що імітують реальну рухову діяльність.

Для розвитку швидкості ациклічних одиничних рухів використовувалися вправи, які були пов'язані здебільшого з удосконаленням швидкості рухів і координацією роботи нервово-м'язового апарату. Вони виконувалися зі змінною швидкістю – граничною або близькою до межі, і в змінних умовах – стандартних, легких або складних: спрощення або ускладнення умов, тобто зменшення або збільшення зовнішнього опору, без порушення структури рухів основної вправи. Умови виконання вправ ускладнювалися лише при роботі зі студентками з високою фізичною підготовленістю.

Під час тренування швидкісно-силових здібностей використовувалися вправи, які дозволяли опрацьовувати основні групи м'язів за допомогою складних рухів. За рекомендаціями фахівці з жіночого боксу (А.І. Воронцова, С.Ф. Гасанова, А.П. Конох, А.С. Молочко, М.М. Радько, С.І. Белих, В.Л. Юсов) зі студентками експериментальної групи застосовували наступні варіанти силових тренувань:

- для підвищення швидкості та частоти рухів використовували обважнювачі (пляшки з водою чи піском) вагою 0,5 кг;
- для розвитку швидкості прямих ударів використовували відносно невеликі гантелі 0,5 кг;
- для додаткового обтяження при імітації бокових ударів застосовували гантелі вагою 0,5 кг [4, 5, 8, 11, 12].

Важливою складовою силової підготовки боксерів є розвиток вибухової сили [1, 2, 14, 15], тому для підвищення даної фізичної якості серед боксерок експериментальної групи рекомендували вправи з відносно невеликим зовнішнім навантаженням: для рук – від 200 до 500 г, для ніг – не більше 1 кг. Особливу увагу приділяли миттєвому несподіваному виконанню рухів або послідовності рухів. З прийомів загальної силової підготовки використовувався поштовх металевої штанги (вагою 5-10 кг) від грудей з положення спереду. Цю вправу виконували серіями з 3-5 підходів: 5-7 віджимань палиці (грифа) – для підвищення швидкості сили, 10-15 віджимань – для підвищення силової витривалості. Після виконання серії віджимань студентки-боксерки повинні були розслабити руки і ноги (на 5-10 секунд) і виконати відповідно 10 або 20 прямих ударів руками вліво-вправо з передньої бойової стійки. При цьому акцент робився на якнайшвидшому ударі.

Методика розвитку спеціальної витривалості студенток за допомогою боксу включала бойову підготовку боксера і, в першу чергу, вправи боксерським мішком, грушею, на скакалці, багато часу відводилося «бою з тінню» або партнером в умовних і вільних боях, необхідна умова правильного дихання і вміння боксера раціонально витрачати сили і енергію в сутичці. Силу витривалість покращували шляхом повторення боксерських рухів з відносно невеликою вагою (манжети, пляшки з водою тощо). Швидкісну витривалість розвивали шляхом бою з тінню в рукавичках і роботи з висячими

грушами (наповненими піском, горохом або водою). Швидкісно-силова витривалість є основою спеціальної витривалості, яку виховували за допомогою максимально швидкої інтервальної роботи з використанням мішків, бойових рукавичок, із застосуванням сильних поштовхів.

Фізіологічною основою загальної витривалості є аеробні можливості спортсмена, а специфічної витривалості – це насамперед анаеробні можливості. Методика розвитку витривалості студенток засобами боксу включала два напрямки: розвиток загальної витривалості і розвиток спеціальної витривалості. Загальну витривалість розвивали шляхом використання різноманітних загальнорозвивальних вправ, більшість з яких мають циклічний характер (ходьба, біг, аеробіка та ін.). Такі вправи засновані на тривалій аеробній роботі. Для розширення дихальних можливостей студенток-боксерів експериментальної групи застосовували кросовий біг, баскетбол, гандбол, вправи зі скакалкою, «робота на дорозі» та ін. тощо. Основною умовою виконання цих вправ була помірна інтенсивність. Під час аеробних навантажень ЧСС становила 130-150 уд/хв і не перевищувала межі анаеробного метаболізму (150 уд/хв.).

Використовували комплексну методику розвитку рухових якостей із дотриманням певної послідовності вправ залежно від їх пріоритетності.

Послідовність виконання вправ була наступною. На початку заняття були використані вправи на розвиток швидкості та координації. Ці вправи вимагали активного стану центральної нервової системи. Потім застосовували вправи на розвиток швидкісно-силових якостей, а вже потім витривалості. При цьому враховувався зміст загального заняття. Якщо за планом важливе місце відводиться навчанню техніці боксу, то наприкінці основної частини заняття плануються силові тренування та тренування на витривалість. Якщо метою заняття є розвиток загальної витривалості, то рівномірний тривалий біг планували як на початку заняття, так і після короткої розминки відповідно до готовності студенток експериментальної групи.

Особливу увагу було приділено організаційно-методичним прийомам навчання, основними з яких є:

- 1) групове засвоєння прийому за командою викладача-тренера в одношереновому складі (без напарника);
- 2) групове засвоєння прийому за командою викладача-тренера у двошереновому складі (з партнером);
- 3) самостійне оволодіння прийомом за завданням спареного викладача-тренера, який вільно пересувається в залі, на майданчику;
- 4) умовний бій з обмеженням дій партнерів конкретним, вузьким завданням;
- 5) умовний бій із широко визначеними техніко-тактичними завданнями;
- 6) вільний бій (бій без обмежень дій партнерів) [4, 5, 8, 12].

Система контролю забезпечувала миттєвий і постійний моніторинг фізичного стану та реакції організму на стрес у студенток експериментальної групи. Інтенсивність навантаження залежала від рівня функціонального стану та вихідної фізичної підготовленості студенток, що обрали своє спортивну спеціалізацію бокс. Студенткам 17-19 років з фізичною підготовленістю невисокою або нижче середньої рекомендували невеликі фізичні навантаження з інтенсивністю 40-50% МСК і ЧСС 128-135 ударів за хвилину. При середньому рівні фізичного стану інтенсивність фізичного навантаження становила 50-60% від МСК, тренувальний пульс 135-140 уд/хв.

У період овулярно менструального циклу особливу увагу приділяли навантаженням, що надавались дівчатам: знижували інтенсивність навантажень, виключали вправи з розкачуванням тіла (стрибки, присідання та ін.), виключали всі вправи з обтяженнями. Крім того, в такі дні працювали над розвитком гнучкості та відпрацьовували техніку в низькому та середньому темпі.

Для створення позитивного емоційного стану та інтересу до занять боксом у педагогічному експерименті широко використовувалися методичні прийоми з елементами гри та музичним супроводом. Використання ігрового методу дозволило розвивати рухові якості в їх взаємодії, а також оптимально поєднувати процес розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок.

Під час військових дій на території України, навчання було переведено в онлайн режим. Всі студентки експериментальної групи отримували як індивідуальні завдання з розвитку фізичних здібностей засобами боксу, так і виходили на відео зв'язок під час проведення групових занять в онлайн режимі. На групових заняттях фізичною культурою і під час тренувань у позанавчальний час викладач-тренер міг спостерігати за технікою виконання певних рухів, надавати поради, виправляти

помилки. Також, в процесі онлайн занять студентки-боксерки постійно контролювали своє самопочуття, тричі протягом заняття вимірювали ЧСС, надавали інформацію викладачеві про своє самопочуття.

Для перевірки ефективності запропонованої методики застосування засобів боксу в процесі фізичного виховання студенток проводився контрольний педагогічний експеримент. Мета експерименту полягала у виявленні змін показників розвитку фізичних здібностей та роботоздатності студенток під впливом засобів боксу. Після реалізації експериментальної програми нами було проведено повторне тестування на предмет виявлення змін рівня розвитку фізичних здібностей студенток, які брали участь в експерименті, під впливом засобів боксу (табл. 1).

Таблиця 1.

Динаміка фізичної підготовленості та роботоздатності студенток контрольної

та експериментальної груп ($\bar{x} \pm \sigma$)

№	Показники фізичної підготовленості	До експерименту		Після експерименту		Р
		КГ n= 14	ЕГ n= 12	КГ n= 14	ЕГ n= 12	
1.	Біг 100 м (с)	16,41 $\pm$ 0,33	16,42 $\pm$ 0,41	16,58 $\pm$ 0,33	15,51 $\pm$ 0,22	$\leq$ 0,05
2.	Біг 500 м (хв.)	2,18 $\pm$ 0,08	2,19 $\pm$ 0,07	2,25 $\pm$ 0,11	2,14 $\pm$ 0,08	$\leq$ 0,05
3.	Згин.-розгинан. рук в упорі (раз)	9,34 $\pm$ 0,23	9,35 $\pm$ 0,37	9,41 $\pm$ 0,43	12,11 $\pm$ 0,54	$\leq$ 0,05
4.	Стрибок у довж. з місця (см)	156,7 $\pm$ 5,11	157,1 $\pm$ 4,89	158,8 $\pm$ 6,09	175,1 $\pm$ 4,33	$\leq$ 0,05
5.	Човниковий біг 4х9м (с)	11,08 $\pm$ 0,34	11,07 $\pm$ 0,15	12,43 $\pm$ 0,45	9,38 $\pm$ 0,22	$\leq$ 0,05
6.	Нахил тулубу з в.п. стоячи, см	9,25 $\pm$ 0,34	9,24 $\pm$ 0,57	8,83 $\pm$ 0,35	10,48 $\pm$ 0,56	<0,05
7.	Проба Руф'є (у.од)	10,8 $\pm$ 0,55	10,9 $\pm$ 0,68	10,3 $\pm$ 0,67	8,4 $\pm$ 0,39	$\leq$ 0,05

Дискусія. Повторне тестування показників рівня розвитку фізичних здібностей проводили для всіх учасників дослідження. Слід наголосити, що ефекту досягли обидві групи студенток, що тренувались протягом навчального року – як боксери, так і студентки, які обрали інші види рухової активності у позанавчальний час. Як в контрольній так і в експериментальній групах зросли основні показники. На початку експерименту у студенток контрольної та експериментальної груп не виявлено вірогідних розбіжностей ($p \geq 0,05$). Після експерименту виявлено позитивні зрушення у студенток експериментальної групи практично у всіх тестових вправах які мали статистичні достовірну динаміку ($P < 0,05$) (табл. 1).

Аналіз результатів контрольного етапу дослідження показав, що найбільшого приросту дістали результати силових здібностей студенток-боксерів експериментальної групи – 29,5%; спритності – 15,3%; швидко-силових здібностей – 11,5%; і швидкісних здібностей – 5,5%. Роботоздатність студенток експериментальної групи також покращилась на 22,9% у порівнянні зі студентками контрольної групи – 4,6% ($P \leq 0,05$), що обґрунтовує можливість і доцільність для дівчат закладів вищої освіти використовувати засоби боксу в процесі фізичного виховання.

Порівняльний аналіз динаміки фізичної підготовленості студенток експериментальної і контрольної груп, дозволив визначити високий рівень статистичної вірогідності поліпшення результатів у діапазоні від $P < 0,05$ (табл.1). Такий факт обумовлений специфікою засобів боксу та сумлінними заняттями студенток експериментальної групи як протягом навчання у виші, так і самостійних занять в період онлайн навчання.

Отримані дані свідчать, що більшість випробуваних, виконуючи вправи боксу, як на заняттях фізичною культурою, так і у позанавчальний час, забезпечили розвиток основних фізичних якостей, підвищили функціональні можливості організму, відчували задоволення від таких занять. Це дозволяє стверджувати, що вправи були підібрані правильно і позитивно впливали на самопочуття студенток, які займалися боксом.

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 засобів боксу у навчально-виховному процесі з фізичного виховання зі студентками педагогічних вузів. Подальші

дослідження можуть бути спрямовані на розробку і впровадження конкретних умов застосування засобів боксу зі студентками інших закладів вищої освіти.

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

Література:

1. Базилевич Н. О., Волківський М. В., Тонконог О. С. Вплив засобів легкої атлетики на фізичну підготовленість студентів-боксерів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Київ, 2021. Випуск 3 К(131) 21. С. 54-58.
2. Вихор В. Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами боксу. *Педагогічні технології навчання фізичної культури*. 2011. С. 8-16.
3. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
4. Воронцова А. І. Структурний підхід до тренування в дівочому боксі. *International scientific and practical conference*. Wloclawek, Republic of Poland. March 5-6, 2021. С. 12-16
5. Гасанова С. Ф. Жіночий бокс. Методичні рекомендації. Київ, 2014. 26 с.
6. Грибан Г.П. Навчальна програма з фізичного виховання для студентів основного навчального відділення аграрних вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації. Житомир: Видво «Рута», 2012. 40 с.
7. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного вдосконалення студентства. К.: Знання, 2009. 270 с.
8. Конох А., Воронцов А. Пріоритетні напрями вдосконалення системи підготовки у жіночому боксі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №3. С.11–18.
9. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро, 2016. С. 109-114.
10. Мартинова Н. П. Сучасний погляд на проблему розвитку рухових якостей студенток закладів вищої освіти. *Науковий Часопис Нац. пед. ун-т ім. Драгоманова*. Випуск 3К(110)19. С. 349–353.
11. Молочко А., Височіна Н. Історичні передумови становлення та місце жіночого боксу в сучасній системі міжнародного спортивного руху. *Спортивна наука та здоров'я людини: наукове електронне періодичне видання*. К., 2021. № 2(6). С. 143-159.
12. Молочко А. С. Особливості становлення та актуальні проблеми розвитку жіночого боксу в сучасних умовах міжнародного спортивного руху. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 1 (129) 2021. С. 71-77.
13. Радько М.М., Бєлих С. І., Юсов В. Л. Дівочий бокс. Чернівці, 2003. 388 с.
14. Фізичне виховання. Бокс. Уклад. Назимок В. В., Гаврилова Н. М., Мартинов Ю.О. та ін. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 135с
15. Юрченко І. В. Бокс у системі фізичного виховання студентської молоді. *Молодий вчений* № 2 (54). Херсон, 2018. С. 466-469.

References

1. Bazylevych N.O., Volkivskyi M.V., Tonkonoh O.S. (2021). Influence of means of track and field athletics on physical readiness of students-boxers. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. Seria № 15. Kyiv. Vypusk 3 K(131) 21. Pp. 54-58.
2. Vykhor V. (2011). Improving the physical training of students by means of boxing. *Pedahohichni tekhnolohii navchannia fizychnoi kultury*. Pp. 8-16.
3. Volkov L.V. (2016). Theory and methodology of children's and youth sports. K.: Osvita Ukrainy. 464 p.
4. Vorontsova A.I. (2021). A structured approach to training in girl boxing. *International scientific and practical conference*. Wloclawek, Republic of Poland. March 5-6. Pp. 12-16
5. Hasanova S.F. (2014). Women's boxing. *Metodychni rekomendatsii*. Kyiv. 26 s.
6. Hryban H.P. (2012). Educational program on physical education for students of the main educational department of agricultural higher educational institutions of III-IV levels of accreditation. Zhytomyr: Vydvo «Ruta». 40 p.
7. Kanishevskyi S.M. (2009). Scientific-methodical and organizational foundations of physical improvement of students. K.: Znannia, 270 p.
8. Konokh A., Vorontsov A. (2019). Priority directions for improving the training system in women's boxing. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. №3. Pp.11–18.

9. Krutsevych T.Iu., Panhelova N.Ie. (2016). Modern trends in the organization of physical education in higher educational institutions. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. Dnepr. Pp. 109-114.
10. Martynova N. P. (2019). A modern view of the problem of the development of motor qualities of female students of higher education institutions. *Naukovyi Chasopys Nats. ped. un-t im. Drahomanova*. Vypusk ZK(110)19. Pp. 349–353.
11. Molochko A., Vysochina N. (2021). Historical prerequisites for the formation and place of women's boxing in the modern system of the international sports movement. *Sportyvna nauka ta zdorovia liudyny: naukove elektronne periodychne vydannia*. K., № 2(6). P. 143-159.
12. Molochko A.S. (2021). Peculiarities of formation and actual problems of development of women's boxing in modern conditions of the international sports movement. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. Vypusk 1 (129) Pp. 71-77.
13. Radko M.M., Bielykh S.I. Yusov V.L. (2003). Girls boxing. Chernivtsi. 388 p.
14. Physical education. Boxing. (2021). Uklad. Nazymok V.V., Havrylova N.M., Martynov Yu.O. ta in. Kyiv: KPI im. Ihoria Sikorskoho, 135 p.
15. Iurchenko I.V. (2018). Boxing in the system of physical education of student youth. *Molodyi vchenyi* № 2 (54). Kherson, S. 466-469.

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-36-41](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-36-41)

ORCID: 0000-0002-3892-6023

БЕЙГУЛ Ігор

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання Дніпровський державний технічний університет, (м. Кам'янське, Україна),

✉ bejippon@gmail.com

BAYGUL Ihor *Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education Dnipro State Technical University, (Kamianske, Ukraine)*

ORCID: 0000-0002-6755-138X

ШИШКІНА Олена

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Дніпровський державний технічний університет, (м. Кам'янське, Україна),

✉ olefirshishkina@gmail.com**SHYSHKINA Olena**

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Dnipro State Technical University, (Kamianske, Ukraine)

ВПЛИВ ЗАНЯТ ЧИРЛІДІНГОМ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**THE INFLUENCE OF CHEERLEADING ACTIVITIES ON THE HEALTH OF YOUTH STUDENTS**

Вступ. У статті розглянуто застосування інноваційних видів рухової активності на заняттях з фізичного виховання. Показано, що однією з основних причин низької ефективності фізичного виховання у навчальних закладах є недосконалість системи організації фізкультурно-спортивної діяльності. Тому, для підвищення якості організації процесу фізичного виховання стає актуальним питання впровадження засобів чирлідінгу до занять зі студентами з метою поліпшення здоров'я, підвищення рівнів фізичної та функціональної підготовленості та зростання інтересу до занять фізичною культурою і спортом. Проведено порівняльний аналіз показників психофізичного стану студенток контрольної та експериментальної груп, встановлено, що застосування засобів чирлідінгу на заняттях з фізичного виховання істотно покращили досліджувані показники.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати і експериментально перевірити вплив занять чирлідінгом на психофізичний стан студентської молоді.

Методологія дослідження передбачала використання комплексу адекватних методів дослідження, зокрема, загальнонаукових, а саме аналізу, систематизації, методів психодіагностики, а також педагогічного експерименту, педагогічного тестування, методів математичної статистики.

Результати роботи полягають у визначенні впливу засобів чирлідінгу на показники функціональної підготовленості та психоемоційного стану студенток 15–17 років.

Висновки. Узагальнюючи дані експериментальних досліджень, слід констатувати, що використання засобів чирлідінгу на заняттях з фізичної культури протягом навчального року в учбових закладах освіти сприяє підвищенню адаптаційних можливостей серцево-судинної системи та покращенню психічного стану майбутніх фахівців та дозволяє вирішувати питання, які пов'язані з дефіцитом рухової активності студентської молоді.

Ключові слова: фізична культура, підготовленість, студенти, психофізичний стан, показники.

Abstract.

Introduction. The article considers the use of innovative types of motor activity in physical education classes. It is shown that one of the main reasons for the low efficiency of physical education in educational institutions is the imperfection of the system of organization of physical culture and sports activities. Therefore, to improve the quality of the process of physical education, the issue of introducing cheerleading tools to classes with students in order to improve health, increase levels of physical and functional fitness and increase interest in physical culture and sports becomes relevant. A comparative analysis of indicators of psychophysical condition of students of control and experimental groups, it was found that the use of cheerleading in physical education classes significantly improved the indicators.

The purpose of the work is to theoretically substantiate and experimentally verify the influence of cheerleading classes on the psychophysical condition of student youth.

The research methodology involved the use of a set of adequate research methods, in particular, general scientific, namely analysis, systematization, methods of psychodiagnostics, as well as pedagogical experiment, pedagogical testing, methods of mathematical statistics.

The scientific novelty is to determine the impact of cheerleading on the indicators of functional fitness and psycho-emotional state of students aged 15–17.

Conclusions. Summarizing the data of experimental studies, it should be noted that the use of cheerleading in physical education classes during the school year in educational institutions helps to increase the adaptive capacity of the cardiovascular system and improve the mental state of future professionals and allows to address issues related to motor deficits student youth activities.

Key words: physical culture, preparedness, students, psychophysical condition, indicators.

Вступ. Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень. Підвищення ефективності фізичного виховання студентів є однією з найактуальніших проблем фізичного та пов'язаного з ним психічного оздоровлення нації засобами фізичної культури та спорту [5]. Навчання у навчальних закладах характеризується високою емоційною та інтелектуальною напругою основних психологічних функцій, наявністю стресових ситуацій, а також недостатньою руховою активністю. У зв'язку з цим на фізичну культуру та спорт покладається важливе соціальне завдання зміцнення здоров'я студентської молоді та підвищення працездатності. Разом з тим організація фізичного виховання студентів не відповідає сучасним вимогам сьогодення, далеко не завжди заняття фізичними вправами являються ефективними і несуть повноцінний оздоровчий ефект [6].

Аналіз досліджень. Багато авторів [2; 4; 10] зазначають, що однією з основних причин низької ефективності фізичного виховання у навчальних закладах є недосконалість системи організації фізкультурно-спортивної діяльності. У зв'язку з цим виникає необхідність вдосконалення освітнього процесу шляхом включення інноваційних засобів, методів та форм фізичного виховання. У працях науковців [1; 3; 9] вказано, що одним з інноваційних видів рухової діяльності є чирлідінг, який останнім часом набуває широкої популярності серед молоді. На думку Н.В. Москаленко, І.В. Степанової чирлідінг – це молодий вид рухової активності, який поєднує гімнастику, акробатику, аеробіку, сучасний танець, елементи балету, пантоміми, бойових мистецтв, елементи музики. Є прекрасним засобом естетичного розвитку та морального виховання, успішного вдосконалення майстерності, точності та узгодженості рухів, музичного супроводу, що підвищує ефективність виступу, здатного підкорити глядача будь-якого віку. Успішна підготовка учасників груп неможлива без належного рівня фізичної підготовленості та сформованої ціннісної мотиваційної сфери [7].

Тому, для підвищення якості організації процесу фізичного виховання у навчальному закладі, стає актуальним питання впровадження засобів чирлідінгу до занять зі студентами з метою поліпшення здоров'я, підвищення рівнів фізичної та функціональної підготовленості та зростання інтересу до занять фізичною культурою і спортом.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і експериментально перевірити вплив занять чирлідінгом на психофізичний стан студентської молоді.

Методологія дослідження передбачала використання комплексу адекватних методів дослідження, зокрема, загальнонаукових, а саме аналізу, систематизації, методів психодіагностики, а також педагогічного експерименту, педагогічного тестування, методів математичної статистики.

Матеріал і методи дослідження. Чирлідінг у всіх формах своєї діяльності сприяє різнобічному розвитку особистості молоді, загальному оздоровленню його організму. Зміцнення фізичних та духовних сил, виховання естетичного смаку, набуття навичок самостійної діяльності, формування інтересу до здорового способу життя [3; 10]. При великому розумовому навантаженні, яке відчувають студенти, у них немає ні можливостей, ні, як правило, мотивації для занять спортом з метою досягнення високих спортивних результатів. Тому вся діяльність чирлідінгу пронизана прагненням забезпечити умови для навчання, прищепити молоді міцні знання, вміння та навички для культурного ставлення до свого здоров'я [1, 8].

Учасники. Для перевірки впливу занять чирлідінгом на психофізичний стан студенток було організовано педагогічний експеримент, тривалістю 9 місяців. У дослідженні взяли участь студентки 15–17 років м. Кам'янського фахового коледжу харчових технологій та підприємництва ДДТУ.

Організація дослідження. Студентки були поділені на дві групи: ЕГ – експериментальна група ($n=22$) і КГ – контрольна група ($n=30$). Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою з фізичної культури, а експериментальна група займалася чирлідінгом на заняттях з фізичної культури. Заняття проводилися два рази на тиждень. На початку педагогічного експерименту і після його завершення ми тестували студенток за показниками психофізичного стану. Від усіх учасників отримано інформовану згоду на участь у цьому експерименті.

В ЕГ основними засобами фізичної культури були базові елементи чирлідінгу, на основі яких складали танцювальні композиції та в подальшому використовували в показових виступах у міських заходах та на змаганнях різного рівня. Додатково в програмі застосовували силові вправи, спрямовані на корекцію фігури. Схема практичного заняття за програмою чирлідінгу складалася з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Тривалість тренування регламентувалася часом навчального заняття. Підготовча частина заняття (до 10 хв) була спрямована на розігрів і підготовку організму для основної роботи. Характеризується виконанням роботи низької інтенсивності: 50–60% ЧССмах або не перевищує 50% МСК. Основна частина заняття була розбита на два блоки. Перший був спрямований на розвиток функціональних систем організму і включав аеробний компонент (розучування композицій чирлідінгу, з якими надалі студентки виходили на показові виступи). Тривалість першого блоку основної частини становила від 25 до 30 хв; заминка (5 хв). Другий блок основної частини заняття був спрямований на підвищення рівня розвитку силової витривалості і гнучкості, поліпшення силових кондицій, формування м'язового корсету та включав: силовий компонент (комплекс силових вправ з обтяженням власного тіла і додатковими обтяженнями); стретчинг (комплекс вправ на розтягування в парах, з різних вихідних положень, на різні м'язові групи, тривалістю до 5 хв.). Тривалість другого блоку основної частини також становила від 25 до 30 хв. і характеризувалася виконанням роботи середньої та високої інтенсивності: 70–75% ЧССмах або до 65% МСК. Залежно від участі в показових виступах змінювався зміст блоків основної частини заняття. Так, перед показовими виступами зміст першого блоку основної частини зростав до 50–60 хв. у зв'язку з підготовкою до майбутніх змагань. Після показових виступів збільшували час другого, силового блоку основної частини заняття. Заключна частина заняття була спрямована на відновлення ЧСС, дихання і підготовку до подальшої діяльності. Тривалість її становила до 10 хв. [7].

Результати дослідження. Динаміка показників функціонального стану студенток контрольної та експериментальної груп за період педагогічного експерименту представлена в таблиці 1. Відповідно до даних, які представлені в табл. 1 до початку формуючого експерименту для студенток обох груп були характерні майже однакові, при відсутності достовірних ($p>0,05$) відмінностей показники.

За всіма показниками функціонального стану контрольної та експериментальної груп відзначено покращення. В результаті застосування засобів чирлідінгу на заняттях з фізичної культури протягом навчального року спостерігалось значне статистично достовірне ($p<0,05$ – $0,01$) покращення результатів педагогічних тестів функціональних показників у студенток експериментальної групи. Показники дівчат контрольної групи мали позитивну динаміку, але вони не досягли статистично достовірних відмінностей ($p>0,05$).

Так, у студенток експериментальної групи по ряду показників відбулися виражені зміни функціонального стану організму. Зниження ЧСС склало – 4,61 с (6,71 %) ($p<0,01$); підвищення показників проби Штанге – 11,9 с (20,96 %) і проби Генча – 5,27 с (14,31 %) ($p<0,01$); ЖЄЛ – на 541,86 мл (15,24 %) ($p<0,05$); підвищення ІГСТ – 20,66 ум. од. (22,93 %) ($p<0,05$); показник «Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30с» зменшився на 54,79 с (40,31 %) ($p<0,05$). Показники артеріального тиску (АТсист і АТдіаст) залишалися стабільними, при деякій тенденції до зменшення їх значень ($p<0,05$).

Для визначення психоемоційного стану студенток ми застосували опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій) [8], який призначений для оперативної оцінки психоемоційного стану людини на момент обстеження. Всі три показники, які визначаються за методикою САН, є тісно взаємопов'язані. Отримані результати представлені в таблиці 2.

До основних складових функціонального психоемоційного стану відносять самопочуття, активність та настрій. *Самопочуття* – це комплекс суб'єктивних відчуттів, що відображають ступінь фізіологічної та психо-логічної комфортності стану людини, напрямок думок, почуттів та ін. Самопочуття може бути представлене у вигляді деякої узагальнюючої характеристики (погане/добре самопочуття, бадьорість/нездужання), а також може бути локалізовано по відношенню до певних форм відчуття (відчуття дискомфорту в різних частинах тіла та інше). *Активність* – це загальна

характеристика живих істот і будується відповідно до імовірного прогнозування розвитку подій у середовищі та становищем у ньому організму. *Настрій* є порівняно тривалим, стійким станом людини. Він може бути представлений як емоційний фон (піднятий або пригнічений) або чіткий ідентифікований стан (нудьга, смуток, захопленість, радість, захоплення тощо). Настрій, викликаний певною причиною, конкретним приводом, проявляється у особливостях емоційного відгуку людини впливу будь-якого характеру. Настрій завжди спрямовано той чи інший об'єкт [8].

Таблиця 1

Функціональні показники студенток контрольної та експериментальної груп до та після експерименту ($\bar{x} \pm m$, КГ n = 30, ЕГ n = 22)

Дослідні показники	Група КГ=30 ЕГ=22	До експерименту $\bar{x} \pm m$	Після експерименту $\bar{x} \pm m$	P
ЧСС у спокої, уд·хв ⁻¹	КГ	68,69±2,89	68,14±2,67	>0,05
	ЕГ	68,71±2,20	64,10±1,89	<0,01
	P	>0,05	<0,01	–
АТсист, мм рт ст	КГ	114,23±5,51	114,04±4,97	>0,05
	ЕГ	114,41±5,47	113,85±5,21	<0,05
	P	>0,05	<0,05	–
АТдіаст, мм рт ст	КГ	69,16±3,79	68,93±3,51	>0,05
	ЕГ	70,03±4,09	68,77±3,34	<0,05
	P	>0,05	<0,05	–
ЖЄЛ, мл	КГ	2981,16±224,92	3139,81±252,36	>0,05
	ЕГ	3014,71±238,28	3556,57±294,53	<0,05
	P	>0,05	<0,05	–
Проба Штанге, с	КГ	45,01 ± 7,06	50,84 ± 6,92	>0,05
	ЕГ	44,88 ± 8,06	56,78 ± 5,85	<0,01
	P	>0,05	<0,01	–
Проба Генча, с	КГ	31,18 ± 4,32	33,49 ± 3,90	>0,05
	ЕГ	31,51 ± 3,77	36,78 ± 3,25	<0,01
	P	>0,05	<0,01	–
ІГСТ, ум. од	КГ	67,20±4,51	79,10±3,23	>0,05
	ЕГ	69,45±4,67	90,11±4,13	<0,05
	P	>0,05	<0,05	–
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с, с	КГ	139,33±10,23	110,65±8,51	>0,05
	ЕГ	135,92±9,76	81,13±7,24	<0,05
	P	>0,05	<0,05	–

Таблиця 2

Показники самопочуття, активності, настрою (САН) студенток контрольної та експериментальної груп до та після експерименту ($\bar{x} \pm m$, КГ n = 30, ЕГ n = 22)

Показники	Група КГ=30 ЕГ=22	До експерименту $\bar{x} \pm m$	Після експерименту $\bar{x} \pm m$	P
Самопочуття	КГ	4,24±0,18	4,62±0,17	>0,05
	ЕГ	4,30±0,15	5,42±0,18	<0,05
	P	>0,05	<0,05	–
Активність	КГ	4,11±0,16	4,32±0,15	>0,05
	ЕГ	4,18±0,17	5,83±0,19	<0,05
	P	>0,05	<0,05	–
Настрій	КГ	4,32±0,16	4,45±0,14	>0,05
	ЕГ	4,40±0,14	6,15±0,19	<0,05
	P	>0,05	<0,05	–

Як видно із таблиці 2 вихідний рівень показників психоемоційного стану (самопочуття, активність, настрою) студенток контрольної та експериментальної груп на початку формуючого експерименту не має статистично значимих різниць ($p > 0,05$). Проте, в кінці експерименту в обох групах

виявилися позитивні зміни. Хоча, показники дівчат контрольної групи мали позитивну динаміку, але вони не досягли статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$). У студенток експериментальної групи показник «Самопочуття» покращився на 1,12 бала ($p < 0,05$); показник «Активність» покращився на 1,65 бала ($p < 0,05$); показник «Настрій» покращився на 1,75 бала ($p < 0,05$).

Порівнюючи результати тестування психофізичного стану студенток експериментальної та контрольної груп видно, що студентки, які займалися чирлідінгом мають більш істотний приріст у всіх досліджуваних показниках у порівнянні зі студентками, які відвідували заняття за загальноприйнятою програмою з фізичної культури.

Дискусія. По завершенню педагогічного експерименту дівчата ЕГ мали достовірно ($p < 0,05$ – $0,01$) більш виражену позитивну динаміку усіх досліджуваних параметрів. У дівчат КГ зміни були виражені в меншому ступені. Отримані результати підтверджують дані (Москаленко Н.В., Степанова І.В., 2011; Шушпанова Ю.В., 2017), що заняття чирлідінгом підвищують фізичну роботоздатність, покращують функції серцево-судинної та дихальної систем організму. Динаміка показників психоемоційного стану (самопочуття, активність, настрій) мала позитивні зміни в обох групах студенток, але в ЕГ дані показники визначились статистично достовірними ($p < 0,05$). Такі результати узгоджуються з даними представленими в роботах (Боляк А., Боляк Н., 2016; Бейгул І.О., Шишкіна О.М., Козуб С.В., 2021), що заняття чирлідінгом викликають позитивні зміни в психіці, формують стійкий, бадьорий, активний стан, сприяють формуванню позитивних емоцій та забезпечують високу самооцінку індивідів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження дозволяє стверджувати про високу ефективність використання засобів чирлідінгу в системі фізичного виховання, що сприяло покращенню психофізичного стану студенток. Узагальнюючи дані експериментальних досліджень, слід констатувати, що використання засобів чирлідінгу на заняттях з фізичної культури протягом навчального року в учбових закладах освіти сприяє підвищенню адаптаційних можливостей серцево-судинної системи та покращенню психічного стану майбутніх фахівців та дозволяє вирішувати питання, які пов'язані з дефіцитом рухової активності студентської молоді. Передбачається дослідити вплив занять чирлідінгом на показники фізичного розвитку студенток.

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

Література

1. Бейгул І.О., Шишкіна О.М., Козуб С.В. Вплив занять чирлідінгом на психофізичний стан студенток. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 1(129). С. 7-10.
2. Булатова М.М., Усачов Ю.А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2014. №2. С. 320-354.
3. Боляк А., Боляк Н. Вплив занять чирлідінгом на формування лідерських якостей студентів вищих навчальних закладів. *Спортивна наука України*. 2016. № 2(72). С. 61-67.
4. Грибан Г.П., Краснов В.П., Осипенко В.Є., Айунц В.І. Методичне забезпечення ефективності функціонування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного. Серія: Педагогічні науки*. 2017. Вип. №143. С. 8-10.
5. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №3. С. 109-114.
6. Москаленко Н.В., Корж Н.Л., Єлісєєва Д.С. Організація самостійних занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді: монографія. Дніпро, 2017. 200 с.
7. Москаленко Н.В., Степанова І.В. Эффективность использования средств черлидинга в системе физического воспитания студенток. *Здоровье для всех: научно-практический журнал*. 2011. № 1. С. 45-50.
8. Прохоров А.О. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие. СПб. 2004. 480 с.
9. Шушпанова Ю.В. Чирлідінг як дієва форма підвищення рухової активності студентів у період навчання у ВНЗ. *Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія»*. 2017. Вип. 58. С. 71-78.

10. Янович Ю.А. Интеграция общеподготовительного и спортивного направлений в учебной дисциплине «Физическая культура» (на примере чирлидинга): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Минск, 2018. 32 с.

References

1. Bejgul, I.O., Shishkina O.M., and Kozub, S.V. (2021). Vpliv zanyat' chirlidingom na psihofizichnij stan studentok [The influence of cheerleading classes on the psychophysical condition of female students]. *Naukovij chasopis Nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni M.P. Dragomanova. Seriya №15. Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kul'turi (fizichna kul'tura i sport)*, 1(129), 7-10.
2. Bulatova, M.M., and Usachov, YU.A. (2014). Suchasni fizkul'turno-ozdorovchi tekhnologii u fizichnomu vihovanni [Modern physical culture and health technologies in physical education]. *Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya*, 2, 320-354.
3. Bolyak, A., and Bolyak N. (2016). Vpliv zanyat' chirlidingom na formuvannya lider'skih yakostej studentiv vishchih navchal'nih zakladiv [The influence of cheerleading classes on the formation of leadership qualities of students of higher educational institutions]. *Sportivna nauka Ukraini*. 2(72), 61-67.
4. Griban, G.P., Krasnov, V.P., Osipenko, V.Є., and Ajunc V.I. (2017). Metodichne zabezpechennya efektyvnosti funkcionuvannya sistemi fizichnogo vihovannya studentiv vishchih navchal'nih zakladiv Ukraini [Methodical maintenance of efficiency of functioning of system of physical education of students of higher educational institutions of Ukraine]. *Visnik CHernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo. Seriya: Pedagogichni nauki*. 143, 8-10.
5. Kruceвич, T., and Pangelova N. (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, 109-114.
6. Moskalenko, N.V., Korzh, N.L., Eliseeva D.S. (2017). Organizaciya samostijnih zanyat' z fizichnogo vihovannya uchniv's'koї ta student's'koї molodi: monografiya [Organization of independent classes on physical education of pupils and students: monograph]. Dnipro.
7. Moskalenko, N.V., and Stepanova I.V. (2011). Effektivnost' ispol'zovaniya sredstv cherlidinga v sisteme fizicheskogo vospitaniya studentok [The effectiveness of the use of cheerleading in the system of physical education of female students]. *Zdorov'e dlya vsekh: nauchno-prakticheskij zhurnal*. 1. 45-50.
8. Prohorov, A.O. (2004). Praktikum po psihologii sostoyanij: Uchebnoe posobie [Workshop on the psychology of conditions: a study guide]. SPb, Russia.
9. SHushpanova, YU.V. (2017). Chirliding yak dieva forma pidvishchennya ruhovoi aktivnosti studentiv u period navchannya u VNZ [Cheerleading as an effective form of increasing the motor activity of students during their studies at the university]. *Zbirnik naukovih prac' «Pedagogika ta psihologiya»*. 58. 71-78.
10. YAnovich, YU.A. (2018). Integraciya obshchepodgotovitel'nogo i sportivnogo napravlenij v uchebnoj discipline «Fizicheskaya kul'tura» (na primere chirlidinga) [Integration of general preparatory and sports directions in the academic discipline «Physical culture» (for example, cheerleading)]. Abstracts of Candidate thesis. Minsk, Belarus.

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-42-48](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-42-48)

ORCID 0000-0003-0668-0281

ДАНИЛКО Валентина*старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Університет Григорія Сковороди
в Переяслав***DANYLKO Valentina***Senior lecturer of the Department of
Theory and Methodology of Physical
Education and Sports, Hryhorii
Skovoroda University in Pereiaslav*✉ vdanylko23@gmail.com

ORCID 0000-0002-6041-3101

КРАВЧЕНКО Тетяна*доцент, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спорту Університет
Григорія Сковороди в Переяславі***KRAVCHENKO Tatyana***Associate Professor, Candidate of
Pedagogical Sciences, Associate
Professor of the Department of Theory
and Methodology of Physical Education
and Sports, Hryhorii Skovoroda
University in Pereiaslav*✉ kravchenko19tanya@gmail.com

ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР, НАРОДНИХ ТРАДИЦІЙ, ЗВИЧАЇВ ТА ОБРЯДІВ

FORMATION OF NATIONAL CONSCIOUSNESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH UKRAINIAN FOLK ACTIVATED GAMES, FOLK TRADITIONS, CUSTOMS AND RITES

Анотація.

Вступ. На основі аналізу та узагальнення літературних джерел та передового практичного досвіду вивчено використання українських народних рухливих ігор та їхній вплив на формування національної свідомості старших школярів в умовах збройної та інформаційної агресії з боку Російської Федерації проти України. У дослідженні наголошується на потребі систематичного й цілеспрямованого національного виховання особистості на культурно-історичному досвіді рідного народу, його багатовікових традиціях, звичаях та духовності.

Актуальність дослідження. Вивчення особливостей національних традицій фізичного виховання та можливостей їх використання в освітньому просторі молоді є важливим і актуальним завданням сучасної науки, оскільки фундаментальним чинником побудови громадського суспільства та демократії є національна свідомість громадян.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні застосування народних рухливих ігор у процесі формування національної свідомості старшокласників.

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

Результати. У статті зазначено, що національні традиції фізичного виховання впроваджуються через історичний, теоретичний та методичний напрямки. До структури національної свідомості входять: політичний, емоційно-ціннісний, мотиваційний, діяльнісно-практичні компоненти. У процесі дослідження було визначено три етапи формування в учнів загального виховання. Формування національної свідомості на заняттях фізичним вихованням відбувається за допомогою народних рухливих ігор. Вони належать до універсального засобу всебічного виховання молоді, оскільки у них відображено побут, праця, національні традиції народу, уявлення про сміливість, чесність, порядність людини.

Висновки. У науковій роботі обґрунтовано педагогічні умови формування національної свідомості учнів старших класів. Народні традиції, звичаї, обряди виступають важливим фактором формування у молоді високої національної свідомості, почуття вірності, любові до Батьківщини, готовності до її захищати.

Ключові слова: національна свідомість, незалежна Україна, старшокласники, народні рухливі ігри.

Abstract

Introduction. Based on the analysis of scientific and methodological literature, advanced and practical experience, the article studies the usage of the Ukrainian folk moving games and their impact on the formation of senior pupils' national consciousness in the conditions of the armed and information aggression of the Russian Federation against Ukraine. The research highlights the necessity of acquiring a systematic and straightforward national education based on the cultural and historical experience of native people, their centuries-old traditions, customs and mentality.

The research topicality. It is essential to study the peculiarities of national traditions of physical education and the possibilities of their implementations in the learning environment of the youth, as the fundamental factor in building civil society and democracy is the national consciousness of their citizens.

The main aim is to substantiate the positive effect of folk moving games in forming senior pupils' national consciousness.

Methods of the study include analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical observation, questionnaire, and method of mathematical statistics.

Results. The scientific paper states that national traditions of physical education are realized due to historical, theoretical, and methodological directions. The structure of the national consciousness comprises political, emotional and valuable, motivational, activity- and practice-based components. During our research, we determined three stages of forming pupils' general education. The formation of the national consciousness occurs due to the folk-moving games. They are a universal means of comprehensive education of the youth, as they reflect the national lifestyle, work, traditions of the people, and the idea of courage, honesty, and dignity of the person.

Conclusions. The scientific paper substantiates the pedagogical conditions of forming the senior pupils' national consciousness. The national traditions, customs, and rituals are crucial in forming the national youth consciousness, feelings of loyalty, love for the Motherland, and readiness to defend it.

Key words: national consciousness, independent Ukraine, senior pupils, folk moving games.

Вступ. Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень. Розвиток України як незалежної держави відбувається в умовах, коли від інтелектуального та фізичного стану молодого покоління залежить майбутнє нашої країни. Успішний хід реформ неможливий, якщо система формування і розвитку підростаючого покоління буде позбавлена духовно-моральних принципів, а саме усвідомлення спільності власної долі з долею своєї Батьківщини, любові до неї.

У «Національній доктрині розвитку освіти в Україні в XXI столітті» актуальною визнано проблему забезпечення національного характеру освіти та виховання молоді, що ґрунтується на культурно-історичних цінностях українського народу, його традиціях і духовності, на основі педагогічної спадщини видатних українських мислителів і педагогів [10]. Таким чином, основним стратегічним завданням реформування сучасної освіти має бути відродження традицій українського народу та розбудова національної системи освіти як найважливішої ланки у вихованні свідомих громадян держави та формування освіченої творчої особистості, становлення її фізичного, морального і духовного здоров'я.

Варто зазначити, що фундаментальним чинником побудови громадського суспільства та демократії є національна свідомість громадян та учнівської молоді. Боротьба за право бути українцем триває століттями і продовжує тривати й досі. Наші предки боролись за державність та відбивали навали нападників за часів козацтва. Українці боролись за право існування за часів УПА. І ми продовжуємо боротися! Продовжуємо захищати свою свободу, державну цілісність, нашу землю, наше небо і наш народ. Нині захист нашої країни – це захист усього сучасного європейського світу. Саме такий прояв національної свідомості нації, людської гідності, патріотизму, порядності демонструють наші воїни та народ у війні проти агресора Росії задля власного майбутнього.

Отже, для сучасної школи найактуальнішим питанням є визначити особливості формування національної свідомості у молодого покоління України, а саме почуття вірності, любові до Батьківщини, готовності до захисту територіальної цілісності своєї держави. Це потребує пошуку нових шляхів розвитку, вдосконалення змісту з урахуванням історико-методологічних надбань, впровадження нової концепції, сучасних технологій, побудови навчально-виховного процесу [4].

Вивчаючи історико-педагогічну літературу, ми усвідомлюємо, що пріоритетом усієї багатовікової діяльності наших пращурів було цілеспрямоване й систематичне виховання

підростаючого покоління на культурно-історичних традиціях народу [1, 2, 3, 4, 5]. Саме тому вивчення особливостей національних традицій фізичного виховання та можливостей їх використання в освітньому просторі учнівської молоді є важливим і актуальним завданням сучасної науки й освіти.

Мета дослідження обґрунтувати застосування народних рухливих ігор у процесі формування національної свідомості старшокласників.

Матеріали і методи дослідження. У статті використовувались: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, метод математичної статистики.

Результати дослідження та дискусія. Аналіз останніх наукових праць та опрацювання літературних джерел показали, що за останні роки було проведено велику кількість досліджень, спрямованих на вивчення соціокультурних цінностей українського народу. Так, вони були предметом досліджень у роботах Н.А. Деменюк (2004), Є.Н. Приступи (1996), Ю.Д. Руденко (2003), М.В. Тимчик (2013), А.В. Цьось (1994, 2000, 2005), які переконливо доводять, що особистість повинна перебувати під постійним виховним впливом матеріальної та духовної культури свого народу [6, 14, 16, 17, 19].

Психолого-педагогічні аспекти виховання з елементами українських традицій та національної культури були предметом досліджень І. Бега (2002) тощо.

Про народні рухливі ігри як важливу складову національної фізичної культури пишуть у своїх працях сучасні дослідники, зокрема М. Данилевич, У. Бабій (2009), В. Левків, Є. Приступа, Пасічник (2014), А.В. Цьось (2018). Учені наголошують на тому, що необхідно створити передумови поповнення сучасної методики вічними цінностями національної системи фізичного виховання. Адже народні рухливі ігри були, є і будуть універсальними засобом фізичного виховання підростаючого покоління [7, 8, 12, 16, 19].

Освіта й виховання є найважливішими компонентами культури, які у всьому світі розвиваються національним шляхом. Виховання – це насамперед засвоєння кожною особистістю духовності, культури рідного народу, його національного духу, способу життя. Воно формує усвідомлення своєї причетності до історії традицій, культури свого народу.

Науковці у своїх дослідженнях [6, 7, 8, 17, 18, 19] стверджують, що національне виховання спрямовується на залучення до глибинних пластів національної культури і духовності формування у молоді світоглядних позицій, ідей, поглядів і переконань на основі цінностей вітчизняної та світової культури, які сприяють становленню й утвердженню України як суверенної правової, демократичної, соціальної держави, готовності відстояти її незалежність, служити і захищати її.

Отже, йдеться про потребу систематичного й цілеспрямованого національного виховання особистості, а саме формування у молоді національної свідомості та самосвідомості на культурно-історичному досвіді рідного народу, його багатовікових традиціях, звичаях та духовності. Навчальні заклади покликані робити це, починаючи з дитячого садочку і завершуючи старшою школою.

Народна фізична культура включає види рухової активності та методи їх використання, які історично склалися як наслідок непрофесійної діяльності з метою фізичного, технічного та фізіологічного впливу на розвиток особистості, адекватного пристосування до умов навколишнього середовища, підготовці до трудової діяльності та військової справи. У цьому плані слід зазначити, що найпотужнішою суспільно-політичною морально-духовною, військово-оборонною силою було українське козацтво. Багато істориків порівнювали козаків із найсильнішими і наймужнішими народами світу [6, 7, 9, 12, 15, 19]. Українська молодь постійно мріяла практично опанувати козацькі військово-спортивні види діяльності: козацьку боротьбу та інші види бойових мистецтв, верхову їзду, стрільбу із луку, володіння списом, зброєю, плавання, подолання природних перешкод, керування човном.

Важливо відмітити, що у школах щорічно проводять спортивно-розважальне свято «Козацькі забави», зокрема на свято Покрови Пресвятої Богородиці 14 жовтня, яке ще відзначається як день українського козацтва. Учні мають змогу перевірити на собі козацький дух, силу, мужність та витривалість у різноманітних спортивних змаганнях козацького спрямування: «Козацькі ковалі», «Силачі», «Стрільба з лука», «Метання булави та колоди», «Спритна козачка», «Козачі бої», «Запорожець на січі» тощо.

Військово-патріотичні змагання «Сокіл» («Джура») також стали традиційними змаганнями між школами міста, області тощо. Вони мають на меті національно-патріотичне та духовне виховання учнівської молоді на ідеях козацького лицарства та козацьких традиціях [4].

Слід вказати на педагогічну значущість народних ігор, основними компонентами яких є зміст, форма, методичні особливості, що роблять їх одними із найефективніших засобів і можуть застосовуватися на всіх ланках системи фізичного виховання.

Народні рухливі ігри належать до універсального засобу всебічного виховання молоді, у них якраз відображено побут, праця, національні традиції народу, уявлення про сміливість, чесність, винахідливість людини. У цих іграх має місце шанобливе ставлення до національної культури, вони створюють емоційну основу для розвитку патріотичних почуттів, любові та поваги до рідної землі, відданості Батьківщині.

Наука доводить, що справжнє виховання є глибоко національним за сутністю, змістом, характером та історичним покликанням. Адже нація – це насамперед система різноманітних природних (біологічних, зокрема анатомічних, фізіологічних), психологічних, історично обумовлених ознак «тіла, душі і розуму», тобто психологічних характеристик характеру, інтелекту певної культурно-історичної спільноти людей. Закономірно, що різні якості людей залежно від національної приналежності потрібно виховувати різними засобами та використовувати різноманітні методи виховної роботи, які є складовою матеріальної і духовної культури.

Правильно організований освітній процес фізичного виховання учнівської молоді формує повноцінну цілісну особистість, яка високо цінує свою громадську, національну й особисту гідність. Завдяки національному вихованню повною мірою реалізуються природні задатки, формується національний склад мислення, психіки, національний характер і світогляд особистості [19].

При впровадженні національних традицій фізичного виховання в освітній процес учнівської молоді застосовується загалом три умовні напрями:

- *історичний*, який передбачає дослідження традицій фізичного виховання з метою виявлення походження і становлення звичаїв і традицій кожного народу, їх місце в життєдіяльності етносу;
- *теоретичний*, у якому засоби та форми національної фізичної культури науковці аналізують з точки зору сучасної теорії фізичного виховання і спорту;
- *методичний* напрямок поєднує класифікацію засобів та форм, які дають рекомендації щодо їх застосування у сучасній освітній практиці фізичного виховання.
- Відповідно до вимог Державної національної програми «Освіта» (Україна в XXI столітті), головною метою національного виховання є успадкування учнями надбань історії свого народу, традицій, мови, культури, звичаїв, духовної моральності.
- Науковці вважають, що до структури національної свідомості належать такі компоненти:
- *когнітивний компонент* (розуміння учнями історії, культури, мови, традицій рідної школи, місцевості, історії України);
- *емоційно-ціннісний компонент* характеризує інтерес до традицій українського народу, ставлення до національних цінностей і духовних надбань українського народу, прагнення до самовдосконалення їхньої навчально-пізнавальної діяльності;
- *діяльнісно-практичний компонент* передбачає прагнення дітей реалізувати себе як патріота своєї Батьківщини у навчально-виховному процесі;
- *мотиваційно-ціннісний компонент* забезпечує формування свідомого ставлення до національних цінностей українського народу, розуміння учнів у відстоюванні ідеалів свободи, незалежності та державності України.

У процесі дослідження було визначено етапи формування у учнів загального виховання. На першому етапі відбувається формування мотиваційно-ціннісного ставлення до національних цінностей і духовних надбань українського народу. Важливою умовою розвитку самосвідомості учнів є удосконалення їхньої навчально-пізнавальної діяльності, задоволення в ній основних особистих потреб самовизначення та самореалізації, підготовки себе до майбутньої військової служби та захисту Батьківщини (військово-спортивні ігри «Хортинг-Патріот», «Сокіл», «Джура»).

На другому етапі відбувається удосконалення змісту методів та організаційних форм військово-патріотичного виховання учнів старших класів з метою кращого розуміння змісту історії, культури, традицій рідного краю, ролі війська у відстоюванні ідеалів свободи, незалежності, національних та державних цінностей України.

Третій етап щодо формування в учнів практичного досвіду в процесі військово-патріотичного виховання учнів старших класів спрямований на виховання морально-вольових якостей, а саме організованості, рішучості, самостійності, сміливості, патріотизму.

Ми провели педагогічний експеримент, щоб виявити рівень сформованості національної культурної свідомості в учнів старших класів. У ньому взяли участь 45 учнів 10 класів Переяслав-Хмельницького ліцею «Патріот».

Рівень сформованості національної науково-культурної свідомості в учнів оцінювався за допомогою анкетування, завдання якого передбачали визначення інтересу учнівської молоді до занять з використанням елементів національної фізичної культури.

Серед респондентів 96,3% учнівської молоді мають високий рівень національної свідомості, який характеризується високою мотивацією, що дозволяє їм усвідомлювати приналежність до української нації, цінностей і духовних надбань українського народу. Учні розуміють наскільки важливо відстоювати свободу, незалежність та державність України.

Усі респонденти сприймають народну фізичну культуру невід'ємною складовою загальної національної культури, яка органічно увійшла і функціонує в різних сферах життєдіяльності народу: у побуті, релігійних, родинних і господарських зв'язках, галузі військової підготовки, календарних, обрядових дійствах, масових громадських заходах. Саме залучення молоді до активної участі в традиціях і звичаях рідного народу дає їй змогу практично пізнавати культурно-історичний досвід, продовжувати звичаї батьків і дідів. Молодь бере безпосередню участь у народних святах та обрядах відповідно до календарно-сезонного графіку: навесні у Великодніх святах та веснянках (свято жайворонка, свято тополі тощо); улітку – у Зелених святах, косовиці, Івана Купала, обжинках; восени – у святкуванні Покрови, козацького дня; узимку – на Миколая, Різдво.

Отже, народні традиції, звичаї, обряди виступають важливим фактором формування у молоді високої національної свідомості, почуття вірності, любові до Батьківщини, готовності до захисту України.

Висновки. У результаті дослідження було визначено педагогічне значення народних ігор, звичаїв та традицій українського народу. Вони є результатом виховних зусиль народу протягом багатьох століть і є незалежним виховним засобом, який передають з покоління в покоління. Освіта і виховання мають розвивається національним шляхом. Фізичне виховання як важлива складова народної культури поглиблюється і збагачується новим змістом, формами та методами впливу. Національна система фізичного виховання вимагає такі компоненти, які відповідають культурно-історичним здобуткам нації, перспективами її розвитку, матеріальним і духовним цінностям. Зважаючи на вище сказане, вона характеризується єдністю, цілісністю, взаємозалежністю усіх складових. Доступність, емоційна насиченість та ефективність фізичного виховання різних історичних періодів уможливорює широке використання цієї спадщини як у сучасному освітньому процесі підростаючого покоління, так і у молодіжному дозвіллі.

Перспективи подальших досліджень полягають у формуванні національно-свідомої молоді України засобами фізичної культури.

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

Література

1. Бех І.Д. Виховання особистості: підручник. Київ, Либідь, 2008. 848 с.
2. Бех І.Д. Інтеграція як освітня перспектива. Початкова школа, 2002. №5. С. 5-6.
3. Виховання громадянина-патріота, гуманізму. Навч. метод. посібник. Київ, ТОВ. «ХІК», 2004. 94 с.
4. Данилко В.М. Формування фізичного здоров'я молоді у національних традиціях українського народу. *Молодий вчений*: збірник наукових праць. 2018. № 4.2 (56.2). С. 37-41.
5. Деделюк М.А., Цьось А.В. Традиції фізичного виховання у Київській Русі. Луцьк: Волинська друкарня. 2004. 192 с.
6. Деделюк Н.П. Доцільність використання елементів системи фізичного виховання. Київська Русь в сучасній українській школі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць. Волинська наук. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, РВВ «Вежа» 2009. №1 (5). С. 10-14.

7. Зубалій М.Д., Темчик М.В. Методи військово-патріотичного виховання старшокласників засобами хортингу. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2017. Вип. 21-1. С. 236-249.
8. Методика формування у старшокласників готовності до захисту Вітчизни в різних типах закладів освіти. Методичний посібник. [Остапенко О.І., Зубалій М.Д., Тимчик М.В. ред.] Кропивницький, 2019. 168 с.
9. Мусіяшенко В.А. Українська етнопедагогіка: навчальний посібник. Суми, ВТД «Університетська книга», 2005. С. 69-73
10. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Київ, 2004. 16с.
11. Остапенко О., Тимчик М. Військово-патріотичне виховання старшокласників у контексті положень «Нової Української Школи» Метод. 2018. № 5. С. 48-51.
12. Пангелова Н.Є. Історія фізичної культури: навчальний посібник. Київ, Освіта України, 2007. 288 с.
13. Почепцов Г. Від покемонів до гібридних військ: нові комунікативні технології XXI століття. Київ, ВД «Київо-Могилянська академія» 2017. 280 с.
14. Приступа Є.Н. Становлення і розвиток основ української народної фізичної культури: автореф. ... док. пед. наук: 13.00.01. Київ, 1996. 48 с.
15. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури. Львів. Троян, 1991. 104 с.
16. Руденко Ю.Д. Основи сучасного українського виховання. Київ, Вид-во ім. Олени Телеш, 2003. 328 с.
17. Тимчик М.В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи: дис. ... канд. пед. наук. 13.00.07. Інститут проблем виховання на ПН України. Київ, 2013. 222 с.
18. Форми і методи формування в учнів готовності до захисту Вітчизни: методичні рекомендації [Зубалій М.Д. (ред), Остапенко О.І., Тимчик М.В.]. Кропивницький, 2019. 72 с.
19. Цьось А.В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XIX століття: автореф. ... дис. док. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Харків, 2005. 40 с.

References

1. Bekh I.D. Education of the individual: textbook. Kyiv, Lybid, 2008. 848 p.
2. Bekh I.D. Integration as educational perspectives. Primary school, 2002. № 5. P. 5-6.
3. Education of a citizen, a patriot, and humanism: scientific and educational textbook. Kyiv, TOV. «KhIK», 2004. 94 p.
4. Danylko V.M. Formation of physical health of young people in national traditions of the Ukrainian. *Young scientist*. 2018. № 4.2 (56.2). P. 37-41.
5. Dedeliuk M.A., Tsos A.V. Traditions of the physical education in Kyiv Rus. Lutsk: Volynskyi publishing house. 2004. 192 p.
6. Dedeliuk N.P. Expediency of elements use in physical education system. Kyiv Rus in the contemporary Ukrainian school. *Physical education, sport and health culture in the modern society*. Lesya Ukrainka National University. Lutsk, RVV «Vezha» 2009. №1 (5). P.10-14.
7. Zubalii M.D., Temchyk M.V. Methods of military and patriotic education of the senior pupils by means of horting. *Theoretical and methodological issues of educating children and pupils*. Institute of problems on education of NAES of Ukraine. Kyiv, 2017. Issue 21-1. P. 236-249.
8. Methods of forming the senior pupils' readiness to defend Motherland in different educational establishments: methodological textbook. [Ostapenko O.I., Zubalii M.D., Tymchyk M.V. red.] Kropyvnytskyi, 2019. 168 p.
9. Musiiashenko V.A. Ukrainian ethnopedagogy: educational textbook. Sumy, VTD «University book», 2005. P. 69-73
10. National doctrine of the development of physical culture and sports. Kyiv, 2004. 16 p.
11. Ostapenko O., Tymchyk M. Military and patriotic education of the senior pupils in the framework of «The new Ukrainian school». 2018. №5. P. 48-51.
12. Panhelova N.E. History of physical culture: educational textbook, 2nd ed. (addition and revision). Kyiv: Education of Ukraine, 2010. 294 p.
13. Pocheptsov H. From Pokemons to hybrid army: new communicative technologies of the XXIst century. Kyiv: Publishing house «Kyivo-Mohylianska akademiia», 2017. 280 p.

14. Prystupa Ye.N. Formation and development of the basis of the Ukrainian folk physical education: abstract of Dr of pedagogical sciences: 13.00.01. Kyiv, 1996. 48 p.
15. Prystupa Ye.N., Pylat V.S. Traditions of the Ukrainian national physical education. Lviv: Troian, 1991. 104 p.
16. Rudenko Yu.D. The fundamentals of the modern Ukrainian education. Kyiv: Publishing house of Oleny Telesh, 2003. 328 p.
17. Tymchyk M.V. Military-patriotic education of high school students in the process of physical culture and mass work: thesis of PhD in pedagogy. 13.00.07. Institute of problems on education of NAES of Ukraine. Kyiv, 2013. 222 p.
18. Forms and methods of forming v uchniv hotovnosti do zakhystu Vitchyzny: methodological recommendations [Zubalii M.D. (red), Ostapenko O.I., Tymchyk M.V.]. Kropyvnytskyi, 2019. 72 p.
19. Tsos A.V. Development of physical education in Ukraine since ancient centuries till the beginning of XXI century: thesis abstract of Dr of sciences in physical education and sports: 24.00.02. Kharkiv, 2005. 40 p.

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-49-60](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-49-60)

ORCID: 0000-0002-4901-6148

КРУЦЕВИЧ Тетяна

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Національний університет фізичного
виховання і спорту України*

KRUTSEVICH Tetiana

*Doctor of Science in Physical Education
and Sports, Professor,
National University of Physical Education
and Sports of Ukraine*

✉ tmfv@ukr.net

ORCID 0000-0002-2902-5960

МАРЧЕНКО Оксана

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Національний університет фізичного
виховання і спорту України*

MARCHENKO Oksana

*Doctor of Science in Physical Education
and Sports, Professor,
National University of Physical Education
and Sports of Ukraine*

✉ o.mar4enko17@gmail.com

ORCID: 0000-0002-4217-0548

ХОЛОДОВА Ольга

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Національний університет фізичного
виховання і спорту України*

KHOLODOVA Olga

*Candidate of Sciences in Physical
Education and Sports, Associate
Professor, National University of Physical
Education and Sports of Ukraine*

✉ holodova2007@ukr.net**СЕ Чжімін**

Аспірант НУФВСУ, КНР

ZHIMIN Se

Postgraduate student of NUFVSU, China

✉ o.mar4enko17@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СИСТЕМИ КОНТРОЛЮ В ОСВІТНІХ УСТАНОВАХ КИТАЙСЬКОЇ НАРОДНОЇ РЕСПУБЛІКИ

FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION AND CONTROL SYSTEMS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA

Анотація.

Вступ. У представленій науковій статті проведено узагальнення та систематизація існуючих наукових досліджень щодо вивчення характерних особливостей організації фізичного виховання в КНР.

Мета статті – дослідити сучасні підходи щодо організації фізичного виховання та системи контролю в освітніх установах Китайської Народної Республіки. Дослідження проводилось науковцями НУФВСУ та Університету Січан (КНР).

Результатами дослідження визначено, що відповідно до національного стандарту фізичної підготовленості студентської молоді КНР, система оцінювання являє собою комплексний показник, який складається з суми балів окремих тестів, помножених на відповідні їм вагові коефіцієнти. В системі критеріїв оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів КНР обов'язковим є врахування показників фізичного розвитку: ІМТ (індекс маси тіла) та ЖЄЛ (життєва ємність легень). Система контролю за рівнем фізичної підготовленості школярів і студентів КНР – це іспит з предмета «Фізична культура».

Ключові слова: КНР, освіта, фізичне виховання, фізична культура, школярі, студенти, фізична підготовленість.

Abstract.

Introduction. The presented scientific article summarizes and systematizes existing scientific research on the study of the characteristic features of the organization of physical education in the People's Republic of China.

The purpose of the article is to investigate modern approaches to the organization of physical education and the control system in educational institutions of the People's Republic of China. The research was carried out by scientists of NUPESU and Xichang University (PRC).

A complex of theoretical methods was used to solve the tasks: a systematic analysis of literary sources and documents, comparison, generalization and systematization, which were carried out in order to study the experience of scientists who are engaged in researching the functioning and improvement of the physical education system of the People's Republic of China.

The results of the study determined that according to the national standard of physical fitness of student youth of the People's Republic of China, the evaluation system is a complex indicator that consists of the sum of the scores of individual tests multiplied by their corresponding weighting factors. In the system of criteria for assessing the level of physical fitness of students of the People's Republic of China, it is mandatory to take into account indicators of physical development: BMI (body mass index) and VLC (vital lung capacity). The system of monitoring the level of physical fitness of schoolchildren and students of the People's Republic of China is an exam in the subject «Physical Culture».

Conclusions. A significant role in the system of training highly qualified, competitive specialists in various branches of the national economy, economics and education of the People's Republic of China belongs to physical culture, which in the system of educational institutions of the People's Republic of China acts as an important means of social and professional formation of future specialists, their spiritual and physical self-development.

Physical education of schoolchildren is a mandatory part of the educational process in general educational institutions of the PRC, the activities of which are regulated by the Orders of the Ministry of Education of the PRC.

Key words: China, education, physical education, physical culture, schoolchildren, students, physical fitness.

Вступ. Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень. Однією з важливих та значущих соціокультурних проблем нашої держави є вдосконалення системи фізичного виховання дітей, підлітків та молоді. Для здійснення системних перетворень у даному напрямку освіти, на думку провідних науковців нашої держави, необхідно вивчати і втілювати передовий досвід зарубіжних країн у контексті фізкультурно-спортивної освіти [10, 12, 13, 16, 17, 20, 23, 24]. Проблеми фізичного виховання дітей знаходяться в полі зору урядів і спільнот різних країн. Немає держави, яка б залишалася байдужою до якісного вирішення цієї важливої проблеми, адже фізичне виховання є невід'ємною частиною освіти дітей у дошкільних установах, школах і молоді у закладах вищої освіти (А. К. Савіна, 2013; О. І. Шиян, Н. С. Сороколіт, І. Х Турчик, 2013) [17].

На сьогоднішній день світова освітня практика потребує теоретичного аналізу всього накопиченого досвіду передових країн світу, осмислення їхніх прогресивних досягнень і виявлення негативних тенденцій. Повною мірою це стосується і системи у сфері фізичного виховання дітей, підлітків і молоді.

У цьому сенсі, для визначення шляхів оптимізації фізичного виховання дітей, підлітків та молоді у нашій країні, все більшої важливості набуває вивчення особливостей реформування системи фізичного виховання та програмно-нормативного забезпечення сфери фізичного виховання за кордоном. У даному контексті вважаємо, що вивчення національних освітніх традицій та досвіду Китайської Республіки у реформуванні системи фізичного виховання буде цікавим і корисним для сучасної системи фізичного виховання України.

Досягнуті успіхи КНР за останні десятиліття в економіці, високих технологіях, біохімії, медицині, перевернули уявлення про Китай в свідомості європейців протягом останнього століття. Одне з пояснень цього процесу – це система освіти, яка існує в цій країні більше 100 років та реагує на виклики зовнішнього світу і пристосовується до вимог міжнародного ринку праці, жорсткої конкуренції з боку іноземних фахівців. При цьому – зберігає дух національних традицій, етнічні, економічні та географічні умови навчання та проживання [3, 4, 5, 9, 14].

Системний аналіз наукової літератури за темою нашого дослідження засвідчує, що вивчення підходів щодо організації фізичного виховання та системи контролю в освітніх установах Китайської Народної Республіки є надзвичайно цікавим для України і також засвідчує про важливість висвітлення даної проблематики в КНР [7, 8, 14, 15, 17, 20].

Чимало вітчизняних авторів в своїх роботах досліджувало проблеми різних рівнів освіти Китайської народної республіки [Н. Боровська, 2011; С. Гала, 2011; І. Животовська, 2007; В. Луначек, 2013; Су Цзюньян, 2011; Сяо Су, 2011]. Вченими Шинкарук О. А. та Денісенко Л. В. у ході вивчення досвіду підготовки магістрів фізичної культури і спорту у КНР, з'ясовано, що у китайських закладах вищої освіти освітні програми з фізичної культури і спорту переорієнтовано на суттєве збільшення частки освітнього компонента, особливо це стосується проведення практичних фізкультурно-спортивних занять [10]. Проте, в абсолютній більшості періодичних наукових видань України система фізичного виховання в КНР висвітлюється вкрай обмежено.

Актуальність вивчення сучасних підходів щодо організації фізичного виховання та системи контролю в освітніх установах Китайської Народної Республіки 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.).

Так, Ван Сяофей у своєму дослідженні щодо особливостей організації занять школярів з фізичного виховання в КНР наголошує, що реформування системи фізичного виховання школярів КНР відбувається з урахуванням американського досвіду, але з додаванням національних стандартів у галузі фізичної культури [7]. Натомість, за твердженнями провідних китайських вчених, існує певна кількість суперечностей 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, які потребують результативного і швидкого розв'язання [2, 8, 12, 20].

Також знаходимо дослідження китайських науковців, які наголошують на значному потенціалі системи фізичного виховання КНР у формуванні цінностей фізичної культури школярів і студентів та непослідовністю його використання педагогами та тренерами у вищих навчальних закладах КНР [5, 6, 8, 12, 13].

Таким чином, особливості функціонування системи фізичного виховання та спорту, як один із найбільш успішних прикладів розширення та розвитку впливу фізичної культури на життя населення у сучасному Китаю привертає увагу дослідників з інших країн. Вищевикладене підтверджує актуальність даної проблеми, її важливу соціальну значущість та детермінує її вибір як теми наукового дослідження.

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 – дослідити сучасні підходи щодо організації фізичного виховання та системи контролю в освітніх установах Китайської Народної Республіки.

Завдання дослідження – узагальнити науково-методичну літературу та дані Інтернет-мережі з питань особливостей функціонування системи фізичного виховання та контролю дітей підлітків і молоді в освітніх установах Китайської Народної Республіки.

Для розв'язання поставлених завдань використовувався **комплекс теоретичних методів**: системний аналіз літературних джерел і документів, порівняння, узагальнення та систематизація, що проводились з метою вивчення досвіду науковців, які займаються дослідженням функціонування та вдосконалення системи фізичного виховання Китайської Народної Республіки.

Організація дослідження. Дослідження проводилось науковцями НУФВСУ та Університету Січан Китайської народної республіки.

Результати досліджень та їх обговорення. Система освіти Китайської Народної Республіки – найбільша в світі. Вона має 100-річну історію. За новітніми статистичними даними, в даний час в Китаї налічується 3 тисячі вузів, у тому числі дві третини є державними, решта – приватними. У вузах навчаються 30 млн. студентів. Структура освіти КНР схожа на українську та включає в себе базисну освіту (дошкільну, загальну початкову і середню), середню професійно-технічну, загальну вищу освіту та освіту для дорослих. Сучасна система освіти в КНР має ряд специфічних рис, якщо порівнювати її із зарубіжними аналогами.

Всі складові механізму державного управління фізичною культурою і спортом КНР удосконалюються в ході реформування та базуються на ідеології загальнодержавної системи спорту, сучасна модифікація якої передбачає узгоджений розвиток фізичної культури і спорту за двома стратегіями – олімпізму (спорту вищих досягнень) та здоров'я нації, серед яких стратегія олімпізму визнана більш важливою [3, 4, 5, 7, 9, 11, 13].

Система освіти в Китаї має ґрунтовну нормативно-правову базу. Її становлять Закони КНР: «Про освіту», «Про обов'язкову освіту», «Про вищу освіту», «Про професійну освіту», «Про викладачів», «Положення про вчені ступені» тощо. Усі ці закони і положення, а також більше ніж 600 адміністративних актів Міністерства освіти здебільшого сформували достатньо досконалу систему законів і правил, що стосуються державної освіти [11, 13, 17, 19, 20, 26, 28].

В КНР кожен освітній щабель, починаючи з молодшої школи, і закінчуючи закладами вищої освіти має свої певні завдання з розвитку фізичної культури і спорту (Ліфей Ху, 2013) [13, 17]. Модернізація фізичного виховання в школах, коледжах та університетах Китайської Народної Республіки спирається на наступні базові документи Уряду і Комуністичної партії КНР [11, 15, 17, 19], а саме:

- 1 «Концепція національної програми з фітнесу», яка була вперше оприлюднена та впроваджена в 1995 році;
- 2 «Основні положення реформи розвитку фізичної культури і спорту в 2001-2010 рр.»;
- 3 «Програма сільського спорту»;
- 4 «Китайський національний стандарт фізичної підготовленості школярів та студентів», який був розроблений та оприлюднений до запровадження Міністерством освіти КНР у 2014 року;
- 5 «Національний фітнес»-план на 2016-2020 рр.;
- 6 Національна програма «Здоровий Китай до 2030 року», яка була оприлюднена у жовтні 2016 року ЦК Комуністичної партії Китаю та Державною радою, що стало головним документом у розвитку системи фізичного виховання китайської Народної Республіки на наступні 15 років;
- 7 «Середньостроковий та довгостроковий план розвитку молоді» на 2016-2025 рр.;
- 8 «Національний план дій щодо здорового способу життя» на 2017-2025 рр.;
- 9 «План побудови потужної спортивної країни», розроблений та оприлюднений Генеральним офісом Державної ради у 2019 року.

Реформування шкільної освіти КНР, яке здійснювалась упродовж останніх 20 років, дозволило розробити і вдосконалити власну систему фізичного виховання, яка поєднує у собі національні традиції та новітні підходи, а також кращі апробовані раніше положення.

У Міністерстві освіти КНР створено департамент у справах фізичної культури та спорту, санітарії, гієни та мистецтва, який відповідно до Закону «Про фізичну культуру та спорт» [11] створює всі необхідні умови для реалізації нової концепції масового залучення школярів до занять різними видами спорту та рухової активності [5, 7].

Діти в Китаї навчаються у школі протягом 12 років. Як і в більшості країн, навчання поділяється на три сходи. Цікавим є те, що з 2008 року в країні є обов'язковим проходження 9-річної освіти в школі, що є безкоштовним. Далі вже батьки та дитина можуть самостійно вирішувати, чи продовжувати навчання у трьох останніх класах. Початкова школа в Китаї триває для дитини приблизно з 6 до 11 років. С 12 до 14 років учні завершують неповну середню освіту, а вже з 15 до 18 мають можливість закінчити повну середню школу, хоча це не є обов'язковим [2, 7, 9].

Фізичне виховання школярів є обов'язковою частиною навчально-виховного процесу у загальноосвітніх навчальних закладах, діяльність яких регламентовано Наказами Міністерства освіти КНР. З метою подальшого зміцнення здоров'я дітей та молоді у КНР було розроблено «Положення про роботу шкільного спорту». Це нормативний документ, в якому визначаються шляхи реалізації завдань шкільного фізичного виховання та напрями розвитку традиційних видів спорту в школах Китаю [8].

Програми середньої школи Китаю орієнтовані на розумове, фізичне, моральне і естетичне виховання учнів [3, 9, 15]. При проведенні уроків з фізичної культури для школярів, кількість учнів не повинна перевищувати 12 осіб [15].

Згідно нормативним документам, шкільна програма КНР включає опанування наступних розділів: легка атлетика: спринтерський біг і біг на довгі дистанції (від 135 до 360 годин на рік), навчання техніці стрибка у висоту (180 годин на рік). В молодшій школі багато часу (від 360 до 900 годин на рік) відводиться на естафети та рухливі ігри. Потім поступово (в середній школі) вводиться футбол,

волейбол, баскетбол (по 180 годин на рік) [3, 7, 9]. Поряд із гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми, у школах КНР зазвичай використовуються вправи з традиційної китайської гімнастики цигун, тайцзі-цюань та бойові мистецтва [3].

Відповідно до нормативних документів, в учнів першого та другого класів початкової школи повинні бути чотири уроки фізичної культури (4 години) на тиждень; в учнів з третього по шостий класи початкової школи і в учнів неповної середньої школи – три уроки фізичної культури на тиждень (3 години), а в старших класах – два уроки фізичної культури (2 години) на тиждень [6, 7].

У більшості шкіл в Китайській Народній Республіці, школярів, починаючи з першого класу, привозять до шкільних гуртожитків у неділю ввечері, і забирають додому у п'ятницю після обіду [3, 6, 7]. Ранкова гімнастика кожного дня – обов'язковий атрибут навчання у школі. Як правило – це традиційні види китайської гімнастики тайцзі-цюань. Виконання «Нормативів спортивної підготовки школярів» є також обов'язковим для всіх без винятку школярів. Ті учні, які не здали нормативи, позбавляються права вступу до навчальних закладів наступного ступеню. У масштабах всієї країни курс фізичної культури в школі є обов'язковим. Відповідно до законодавчих документів у сфері фізичної культури і спорту КНР, учні складають іспит з фізичного виховання. Для допуску на іспит хлопці та дівчата не мають права пропускати більш ніж третину усіх годин, відведених за рік на уроки фізкультури. Іспит з фізичної культури є обов'язковим та розглядається як важливий для досягнення національних стандартів освіти [6].

Загальне керівництво сферою вищої освіти Китаю здійснює Державна рада через підпорядковані їй Міністерство освіти і відомства (в даний час 70% з 2200 вузів підпорядковуються Міністерству освіти КНР, інші – є відомчими). Система вищої освіти у Китаї включає в себе університети, коледжі та професійні вищі школи [9, 15, 21]. У вищих навчальних закладах Китаю навчальні програми з фізичної культури направлені на збільшення обсягу освітнього компоненту при проведенні практичних занять [9, 15, 21]. Заняття з фізичного виховання студентів коледжів та університетів регламентують «Рекомендації щодо викладання навчальної програми з фізичного виховання». Для студентів I та II курсів рекомендовано не менш ніж 144 годин. Для студентів-магістрантів та аспірантів пропонується фізичне виховання за вибором виду спорту. Кількість студентів на занятті не повинна перевищувати 30 осіб. Також, у процесі навчання в вищому навчальному закладі, кожен студент для отримання заліку з фізичної культури повинен отримати спеціальні фізкультурні знання в сфері фізичної культури і спорту та вміння і навички з фізкультурно-спортивної роботи [3, 9, 15, 21].

Китайські студенти використовують форму елективних занять в обов'язковому порядку з 1 курсу, як мінімум 2 години на тиждень, а починаючи з 3 курсу – по 2-4 години на тиждень. Практичні заняття проводяться в китайських коледжах та технікумах у строго регламентованому режимі, що визначено програмою [9, 15, 21].

Однією з визначних рис процесу реформування освіти та науки в Китайській Народній Республіці – це чітке планування та визначення майбутніх результатів. Щодо системи оцінювання рівня фізичної підготовленості дітей, підлітків та молоді, то китайські вчені стверджують, що останніми роками спостерігаються негативні тенденції у показниках фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів та студентської молоді [7, 8, 13].

Фізична підготовленість відображає рівень розвитку фізичних якостей людини, який досягається у процесі фізичної підготовки та занять руховою активністю. Якість фізичної підготовленості населення КНР і її контроль є невід'ємною складовою фізичного виховання як соціальної підсистеми суспільства. [20]. Зниження рівня рухової активності школярів та студентської молоді КНР на думку науковців пов'язане з цифровою трансформацією освітнього процесу та стрімким переходом на дистанційне навчання через світову пандемію та особливості карантинних обмежень в усьому світі [13, 26, 28].

В таблиці № 1 представлено нормативи фізичної підготовленості школярів відповідно до «Китайського національного стандарту фізичної підготовленості школярів та студентів» (CNSPFS) [20]. Загальна сума балів під час оцінювання фізичної підготовленості школярів становить 100 (сума балів окремих тестів, помножених на відповідні їм вагові коефіцієнти) (табл. 1). Також пропонується у якості мотивації додаткові бали (максимум 20), якщо учні мають високі результати за наступними тестовими завданнями: (стрибки через скакалку на час, підтягування у висі, рівномірний біг на 800 і 1000 м,

піднімання тулуба в сід за 1 хв). Загальна оцінка фізичної підготовленості в учнів може становити 120 балів (максимум).

Взагалі тестові вправи для визначення рівня фізичної підготовленості учнівської молоді спрямовані на забезпечення об'єктивного контролю рівня розвитку основних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, координації, гнучкості, а також рівня оволодіння прикладними вміннями і навичками (табл.1). Державне тестування з фізичного виховання в школах КНР проводиться кожні два роки. Відповідно до національного стандарту фізичної підготовленості КНР, згідно з положенням щодо проведення тестування, кожна школа може впроваджувати додаткові тести, якщо в цьому є необхідність.

Таблиця 1

**Тестові вправи для оцінювання фізичної підготовленості школярів КНР
(Китайський національний стандарт фізичної підготовленості)**

Клас	Назва тестової вправи	Ваговий коефіцієнт, %
1-12	➤ Індекс маси тіла	15
	➤ Життєва ємкість легень	15
1-й, 2-й	➤ Біг 50 метрів, с	20
	➤ Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	30
	➤ Стрибки через скакалку, за 1хв., разів	20
3-й, 4-й	➤ Біг 50 метрів, с	20
	➤ Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	20
	➤ Стрибки через скакалку, за 1хв., разів	20
	➤ Підйом тулуба з положення лежачи в сід за 1 хв, разів	10
5-й, 6-й	➤ Біг 50 метрів, с	20
	➤ Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	10
	➤ Стрибки через скакалку, за 1хв., разів	10
	➤ Підйом тулуба з положення лежачи в сід за 1 хв, разів	20
	➤ Човниковий біг, с	10
7-й-12-й	➤ Біг 50 метрів, с	20
	➤ Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	10
	➤ Стрибок у довжину з місця, см	10
	➤ Підтягування у висі (хлопчики) / підйом тулуба з положення лежачи в сід за 1 хв (дівчата), разів	10
	➤ Рівномірний біг 1000 м (хлопці) / 800 м (дівчата), хв	20

Примітка: вагові коефіцієнти враховуються під час підрахунку балів і визначення загального рівня фізичної підготовленості

У 2020 році Генеральний апарат ЦК Комуністичної партії Китаю та Державною Радою було опубліковано низку документів щодо розвитку фізичного виховання студентів, а також опубліковано оновлені вимоги до рівня

фізичної підготовленості студентської молоді КНР [4, 8, 16, 17,]. Тестові вправи для оцінювання фізичної підготовленості студентів згідно Китайським національним стандартам фізичної підготовленості представлено в таблиці №2.

Відповідно до національного стандарту фізичної підготовленості студентів КНР (CNSPFS), рівень фізичної підготовленості прийнято оцінювати за рівнем розвитку якісних параметрів рухової діяльності: витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості. Для комплексного оцінювання загальної фізичної підготовленості застосовуються тести, які характеризують загальну витривалість (біг на 1000 м для юнаків та 800 метрів для дівчат), вибухову силу (стрибок у довжину з місця), динамічну силову витривалість м'язів рук та плечового поясу (згинання та розгинання рук у висі хватом зверху), силові здібності у дівчат (присідання), гнучкість хребтового стовпа (нахил уперед з положення сидячи), та спритність (біг 50 м, с).

Система оцінювання рівня фізичної підготовленості китайських студентів являє собою комплексний показник, який складається з суми балів окремих тестів, помножених на відповідні їм вагові коефіцієнти (табл. 3).

Зазначимо, що в системі критеріїв оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів КНР обов'язковим є врахування показників фізичного розвитку: ІМТ (індекс маси тіла) та ЖЄЛ (життєва ємкість легень). Загальна сума балів під час оцінювання фізичної підготовленості становить 100 (сума

балів окремих тестів, помножених на відповідні їм вагові коефіцієнти) (табл.3). Якщо будь-який показник розвитку фізичної якості у студентів нижче зазначеної норми, то загальний показник рівня фізичної підготовленості значно знижується.

Таблиця 2

**Тестові вправи для оцінювання фізичної підготовленості студентів КНР
(Китайський національний стандарт фізичної підготовленості)**

Оцінка	Бали	Біг 50 (с.)		Нахил тулуба в перед із положення сидячи (см)		Стрибки в довжину з місця (см)		Підтягування для юнаків; присідання для дівчат (разів)		1000 метрів для юнаків і 800 метрів для дівчат (хв., с.)	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Відмінно	100	6.7	7.5	24.9	25.8	273	207	19	56	3'17	3'18
	95	6.8	7.6	23.1	24.0	268	201	18	54	3'22	3'24
	90	6.9	7.7	21.3	22.2	263	195	17	52	3'27	3'30
Добре	85	7.0	8.0	19.5	20.6	256	188	16	49	3'34	3'37
	80	7.1	8.3	17.7	19.0	248	181	15	46	3'42	3'44
Задовільно	78	7.3	8.5	16.3	17.7	244	178		44	3'47	3'49
	76	7.5	8.7	14.9	16.4	240	175	14	42	3'52	3'54
	74	7.7	8.9	13.5	15.1	236	172		40	3'57	3'59
	72	7.9	9.1	12.1	13.8	232	169	13	38	4'02	4'04
	70	8.1	9.3	10.7	12.5	228	166		36	4'07	4'09
	68	8.3	9.5	9.3	11.2	224	163	12	34	4'12	4'14
	66	8.5	9.7	7.9	9.9	220	160		32	4'17	4'19
	64	8.7	9.9	6.5	8.6	216	157	11	30	4'22	4'24"
	62	8.9	10.1	5.1	7.3	212	154		28	4'27	4'2
	60	9.1	10.3	3.7	6.0	208	151	10	26	4'32	4'34
не задовільно	50	9.3	10.5	2.7	5.2	203	146	9	24	4'52	4'44
	40	9.5	10.7	1.7	4.4	198	141	8	22	5'12	4'54
	30	9.7	10.9	0.7	3.6	193	136	7	20	5'32	5'04
	20	9.9	11.1	-0.3	2.8	188	131	6	18	5'52	5'14
	10	10.1	11.3	-1.3	2.0	183	126	5	16	6'12	5'24

Таблиця 3

Система оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів КНР, (%)

Тестові вправи та показники фізичного розвитку	Вага (%)
Індекс маси тіла (ІМТ), ум.од.	15
Об'єм легенів, мл.	15
Біг 50 м, с.	20
Нахил тулуба в перед із положення сидячи, см	10
Стрибки в довжину з місця, см	10
Підтягування (юнаки) за 1 хв. Присідання (дівчата) за 1 хв	10
1000 метрів для юнаків і 800 метрів для дівчат (хв., с.)	20
Разом	100

Примітка: *вагові коефіцієнти враховуються під час підрахунку балів і визначення загального рівня фізичної підготовленості

Дискусія та обговорення результатів дослідження. Таким чином, однією з визначних рис процесу реформування освіти та науки в Китайській Народній Республіці є чітке планування та окреслення майбутніх результатів. Реформа та модернізація фізичного виховання в КНР забезпечила підвищення професійної компетентності випускників, що у свою чергу обумовило збільшення кількості залучених до занять фізичною культурою і спортом та вплинуло на покращення показників їхнього здоров'я, і стало підґрунтям для економічного зростання Китаю [5]. Сьогодні інформаційний простір надає можливість відкритого спілкування та обміну досвідом між державами [6, 7, 13]. Дослідники

стверджують, що реформування загальної системи освіти Китайської народної Республіки, яке активно проводилося останніми роками, дозволило розробити і вдосконалити власну систему фізичного виховання, яка поєднала у собі національні традиції КНР з новітніми підходами та технологіями, при цьому враховуючи кращі апробовані раніше положення [2, 12, 14, 16, 21].

Професор Москаленко Н. В., узагальнюючи результати розгляду особливостей розвитку шкільного виховання в КНР, визначила, що основні передумови, які стали поштовхом до здійснення реформ в сфері фізичного виховання та створення нормативно-правової бази в сфері фізичної культури і спорту це: економічні, політичні та ідеологічні [17].

Досліджуючи систему фізичного виховання в школах КНР, Глоба Г. В. зауважує, що на даний час як Західна Європа, так і Америка, переживають системну кризу не тільки в економічному плані, а й у сфері здоров'я населення, соціальному, освітньому [6]. Натомість Азійські країни тим часом залишаються поза увагою широкого загалу та наукових кіл України [6, 17]. На відміну від Сполучених Штатів, у нових стандартах Китаю об'єднали зміст фізичного виховання та санітарної освіти в єдиний набір стандартів. Зміст фізкультурної освіти включає у собі лекції про шкідливість алкоголю, куріння, статеве виховання, та аналіз небезпечних для життя захворювань, включаючи СНІД, уроки правильного харчування та ліки першої допомоги, а планування уроків фізкультури у тижневому циклі спирається на знання дитячої фізіології [6].

Наявність національної системи тестування фізичної підготовленості школярів та студентської молоді КНР є важливим та ефективним інструментом забезпечення умов для всебічного гармонійного розвитку особистості. Натомість китайські дослідники стверджують, що останнім часом спостерігається негативна тенденція у показниках рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів і студентської молоді. Також дослідження китайських вчених виявили складнощі і перешкоди, які виникають в ході роботи по оцінюванню фізичної підготовленості в неспеціалізованих ВНЗ Китаю [4, 8, 14, 25, 28]. І важливим напрямком в покращенні даного процесу, є ідентифікація проблемних зон, розробка стратегій їх вдосконалення [15].

Порівняльний аналіз нормативних і програмно-методичних документів дозволив вченим виявити, що нормативні вимоги для виконання тестових вправ є вищими в національному стандарті фізичної підготовки студентів КНР ніж в тестових вправах для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України [13]. У даному випадку науковці порівнювали тільки ті тестові вправи, які співпадають в системі тестувань КНР та України. Також, система оцінювання рівня фізичної підготовленості в КНР доповнена індексом маси тіла й оцінкою функціональних можливості дихальної системи, чого не знаходимо в системі оцінювання рівня фізичної підготовленості населення України [13, 20, 21].

Слід зауважити, що порівняння системи фізичного виховання та системи контролю і оцінювання рівня фізичної підготовленості школярів і студентів України та КНР не може бути об'єктивним, зважаючи на те, що духовне та фізичне формування особистості юнаків і дівчат в КНР відбувається згідно традицій, менталітету та світогляду китайського суспільства. Відмінності психофізичних, психофізіологічних характеристик школярів і студентів України та КНР знаходимо в різних сферах діяльності, умовах проживання та навчання, етнічних та ментальних особливостях. Дані фактори впливають також і на передумови освітніх реформ в наших країнах. Натомість національні освітні традиції України та Китайської Народної Республіки можуть бути корисним для обміну досвідом у реформуванні та оптимізації сучасної системи фізичного виховання наших країн.

Висновки. Проведене дослідження дозволило зробити наступні висновки:

- значна роль у системі підготовки висококваліфікованих, конкурентоспроможних фахівців в різних галузях народного господарства, економіки та освіти Китайської Народної Республіки належить фізичній культурі, яка у системі закладів освіти КНР виступає важливим засобом соціального та професійного становлення майбутніх спеціалістів, їхнього духовного та фізичного саморозвитку;
- фізичне виховання школярів є обов'язковою частиною навчально-виховного процесу у загальноосвітніх навчальних закладах КНР, діяльність яких регламентовано Наказами Міністерства освіти КНР;
- кожен освітній щабель, починаючи з молодшої школи, і закінчуючи закладами вищої освіти в КНР має свої певні завдання з розвитку фізичної культури і спорту;

- досліджуючи систему фізичного виховання в закладах освіти КНР встановлено, що наповненість груп на уроках фізичної культури в школі складає 10-12 осіб, в університеті – до 30 осіб;
- китайські студенти використовують форму елективних занять в обов'язковому порядку з 1 курсу, як мінімум 2 години на тиждень, а починаючи з 3 курсу – по 2-4 години на тиждень, практичні заняття проводяться в китайських коледжах та технікумах у строго регламентованому режимі, що визначено програмою;
- система контролю за рівнем фізичної підготовленості школярів і студентів КНР – це іспит з предмета «Фізична культура»;
- визначено, що відповідно до національного стандарту фізичної підготовленості студентської молоді КНР, система оцінювання являє собою комплексний показник, який складається з суми балів окремих тестів, помножених на відповідні їм вагові коефіцієнти. В системі критеріїв оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів КНР обов'язковим є врахування показників фізичного розвитку: ІМТ (індекс маси тіла) та ЖСЛ (життєва ємність легень).

Таким чином, досвід у здійсненні реформування та модернізації системи фізичного виховання дітей, підлітків і молоді та системи контролю в освітніх установах Китайської Народної Республіки, вивчення їх національних освітніх традицій, може стати цікавим і корисним для сучасної системи фізичного виховання України.

Перспективи подальших досліджень. Наші подальші 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. Андрєєва О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення [автореферат]. Київ, 2014. 39 с.
2. Боровская Н.Е. Тенденции развития образования в КНР. Педагогика. 2011. №7. С. 109-119.
3. Ван Цзин, Бондарь А. С. Организация физического воспитания детей и молодежи в Китайской народной республике. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. №5 (38), С. 45-48.
4. Ван Ліхуа. Організація управління впровадженням державних стандартів фізичної підготовленості студентів у вищих навчальних закладах Китайської Народної Республіки автореф., к. н. спец. 24.00.02. Фізичне виховання і спорт Харків, 2011. 20 с.
5. Глоба Г. В Система фізичного виховання в школах Китаю. Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2012. 10. С. 16-19.
6. Гэн Цзе, Сюй Хун, Ван Фэнхуи, Сунь Цилинь. Текущая ситуация и меры противодействия внедрению основных стандартов физического воспитания в колледжах и университетах – Основано на исследовании основных стандартов физического воспитания в колледжах и университетах по всей стране [J]. Журнал Shenyang Sport University, 2020, 39 (01): 20-28.
7. 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.
8. Денисова Л. В., Шинкарук О. А. Аналіз закордонного досвіду фахової підготовки магістрів фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти китаю.
9. Закон Китайской Народной Республики «О физической культуре и спорте». Пекин, 1995 .
10. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю., Се Чжімін. Конфігурація мотиваційних пріоритетів сучасних студентів КНР до занять фізичною культурою і спортом. Теорія і практика фізичної культури і спорту – науково-практичний журнал Університету Григорія Сковороди в Переяславі. Вип. 1. Переяслав (Київська обл.). Домбровська Я.М. 2022. С. 119-128.
11. Круцевич Т., Марченко О., Се Чжімін. Система оцінювання рівня фізичної підготовленості студентської молоді України та Китаю. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал, 2022. № 2. С. 28-35
12. Лукнячек В.Е. Сучасна освіта Китаю: проблеми і перспективи розвитку. Постметодика. 2013. №1. С. 47-54.

13. Ли Цзин. Аналитический обзор программных требований по физическому воспитанию в вузах Китая и Украины. Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теор. журн.]. Харків : ХДАФК, 2006. № 9. С . 167–169.
14. Марченко О. Ю., Се Чжімін. Дослідження потребо-мотиваційних пріоритетів у сфері фізичної культури і спорту студентської молоді Китайської Народної Республіки. Дослідження потребо-мотиваційних пріоритетів у сфері фізичної культури і спорту студентської молоді Китайської Народної Республіки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021; 4: 37–44 DOI: 10.32652/tmfvs.2021.4. 37–44
15. Москаленко Н. В., Яковенко А. В., Сидорчук Т. В. Фізичне виховання школярів в зарубіжних країнах (XX ст. – початок XXI ст.): [Монографія]. закладів Дніпро: Інновація; 2020. 220 с.
16. Пангелова НЄ, Круцевич ТЮ, Данилко ВМ. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посіб. Переяслав-Хмельницький; 2018. 454 сб.
17. Положение о физическом воспитании в образовательных заведениях КНР. Министерство образования КНР. Пекин, 1990.
18. Трачук С., Гень Ян, Мамедова І. Досвід тестування фізичної підготовленості учнівської молоді України і Китайської Народної Республіки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; 4: 96–100. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.4.96–100
19. Цзин Ли. Аналитический обзор программных требований по физическому воспитанию в вузах Китая и Украины. Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теор. журн.]. Харків: ХДАФК, 2006. № 9. С.167–169
20. 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
21. Tetiana Krutsevich, Natalia Panhelova, Kuznetsova Iarysa, Marchenko Oksana, Sgii 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, p. 862 – 869, 2020 online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES
22. 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
23. Xiaolu Liu, Xiaofen D. Keating, Rulan Shangguan. Historical Analyses of Fitness Testing of College Students in China. ICHPER-SD Journal of Research. 2017; 9.1:24-32.
24. 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.
25. 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.
26. 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.
27. 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.
28. <http://newsen.pku.edu.cn/Admission/InternationalStudents/Scholarships/>
29. <http://www.movi.com.ua/kitayska-mova/1694-sistema-osviti-kitayu>.

References

1. Andrieieva O.V. Theoretical and methodological principles of recreational activities of different population groups. Kyiv, 2014. 39 s.
2. Borevskaia N.E. Trends in the development of education in China. Pedahohyka. 2011. №7. S. 109-119.
3. Van Tszyn, Bondar A. S. Organization of physical education of children and youth in the People's Republic of China. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*. 2013. №5 (38), S. 45-48.

4. Van Likhua. Organization of management of the implementation of state standards of physical fitness of students in universities of the People's Republic of China – avtoref. k.n.: spets. 24.00.02. *Fizychnye vykhovannia i sport*. Kharkiv, 2011. 20 s.
5. Hloba H.V. System of physical education in Chinese schools. Collection of scientific works «*Pedagogy and psychology. Medical and biological problems of physical education and sports*». Kharkiv, 2012. 10. S. 16-19.
6. Van Siaofoei. Peculiarities of the organization of schoolchildren's work in physical education in the People's Republic of China. *Collection of scientific works «Pedagogy and psychology»*. Kharkiv, 2019. Vyp. 62. S. 48-57.
7. Hєn Tsze, Siui Khun, Van Fєnkhuy, Sun Tsylyn. The current situation and measures against the introduction of basic standards of physical education in colleges and universities – Based on a study of the basic standards of physical education in colleges and universities across the country [J]. *Zhurnal Shenyang Sport University*, 2020, 39 (01): 20-28.
8. Denysova L.V., Shynkaruk OA. Analysis of the foreign experience of professional training masters of physical culture and sports in higher education institutions of China.
9. Zakon Kytaiskoi Narodnoi Respublyky Law of the Republic of China «On Physical Culture and Sports». Law of the Republic of China Pekyn, 1995.
10. Krutsevykh T.Iu., Marchenko Olu., Se Chzhimin. Configuration of priorities of modern students of the People's Republic of China for physical education and sports. *Theory and practice of physical culture and sports* – a scientific and practical journal of the University of Grinoria Skovoroda in Pereiaslav. Output. 1. Pereiaslav (Kyivska obl.). Dombrovska Ya.M. 2022. S. 119-128.
11. Krutsevykh T., Marchenko O., Se Chzhimin. The system of assessing the level of physical fitness of student youth of Ukraine and China. *Sports Bulletin of Pridniprovya: a scientific and practical journal* 2022. № 2. S. 28-35.
12. Lukniachek V.E. Modern education in China: problems and prospects for development. *Postmethodology*. 2013. №1. S. 47-54.
13. Ly Tszyn. Analytical review of the software requirements for physical education in the universities of China and Ukraine. *Slobozhansky science and sports bulletin*. Kharkiv : KhDAFK, 2006. № 9. S. 167–169.
14. Marchenko Olu., Se Chzhimin. Doslidzhennia potrebo-motyvatsiinykh priorytetiv u sferi fizychnoi kultury i sportu studentskoi molodi Kytaiskoi Narodnoi Respubliky. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. Study of need-motivational priorities in the field of physical culture and sport of student youth of the People's Republic of China. *Theory and practice of physical education and sports of Ukraine*. 2021; 4: 37–44 DOI: 10.32652/tmfvs.2021.4. 37–44
15. Moskalenko NV., Yakovenko AV., Sydorchuk TV. Physical education of schoolchildren in foreign cranes (XX st. – pochatok XXI st.) Dnipro: Innovatsiia; 2020. 220 s.
16. Panhelova Nle, Krutsevykh T.I.U., Danylo VM. Theoretical-methodical foundations of health-improving physical culture: teaching. Manual. Pereiaslav-Khmelnytskyi; 2018. 454 s.
17. Position on physical education in educational institutions of KNR. Pekyn, 1990.
18. Trachuk S., Hen Yan, Mamedova I. The experience of testing the physical fitness of schoolchildren of Ukraine and the Chinese People's Republic. *Theory and methodology of physical education and sports*. 2020; 4: 96–100. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.4.96–100.
19. Tszyn Ly. Analytical review of the program requirements for physical education in the universities of China and Ukraine. *Slobozhansky science and sports bulletin: [nauk.-teor. zhurn.]*. Kharkiv: KhDAFK, 2006. № 9. S. 167–169.
20. 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
21. Tetiana Krutsevich, Natalia Panhelova, Kuznetsova Iarysa, Marchenko Oksana, Sgii 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, p. 862 – 869, 2020 online

22. 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
23. Xiaolu Liu, Xiaofen D. Keating, Rulan Shangguan. Historical Analyses of Fitness Testing of College Students in China. *ICHPER-SD Journal of Research*. 2017; 9.1:24-32
24. 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.
25. 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.
26. 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.
27. 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
28. <http://newsen.pku.edu.cn/Admission/InternationalStudents/Scholarships>
29. <http://www.movi.com.ua/kitayska-mova/1694-sistema-osviti-kitayu>.

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-61-67](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-61-67)

ORCID 0000-0001-9162-5206

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

MOSKALENKO Natalia,
Doctor of Sciences in Physical Education
and Sports, Professor
Dnipro State Academy of Physical
Culture and Sports

✉ moskalenkonatali2016@gmail.com

ORCID 0000-0001-7129-1616

СИДОРЧУК Тетяна
кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, доцент
Придніпровська державна академія фізичної
культури і спорту,
м. Дніпро, Україна

SYDORCHUK Tetiana
Candidate of Sciences in Physical
Education and Sports, Associate
Professor Dnipro State Academy of
Physical Culture and Sports,
Dnipro, Ukraine

✉ sydorchuk1704@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ У ТЕОРЕТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

FEATURES OF THE USE OF INTERACTIVE METHODS IN THEORETICAL TRAINING OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION

Анотація.

Вступ. Свідоме ставлення до занять фізичною культурою і спортом формується у студентів як за допомогою мотивування, так і за допомогою формування спеціальних знань. У той же час, викладачі кафедр фізичного виховання не приділяють значної уваги теоретичній підготовці студентів через недостатню кількість годин, відведених на цей розділ навчальної програми.

Вирішення зазначених протиріч потребує реалізації різних форм та методів активного навчання. Передбачається, що систематичне застосування інтерактивних методів на заняттях з фізичного виховання сприятиме підвищенню рівня теоретичної підготовки студентів.

Мета дослідження – науково обґрунтувати використання інтерактивних методів на заняттях з фізичного виховання для формування теоретичних знань студенток.

Матеріал і методи. У дослідженні взяли участь 56 студенток Придніпровської державної академії будівництва та архітектури 1 року навчання. У ході експерименту студентки були розподілені на експериментальну та контрольну групи по 28 дівчат. Для студенток експериментальної групи було запропоновано використання інтерактивних методів наприкінці кожного практичного заняття з фізичного виховання.

Оцінка теоретичної підготовленості студенток здійснювалася за допомогою використання 45 тестових питань, розроблених згідно зі змістом навчальної програми з фізичного виховання.

Порівняння результатів студенток експериментальної та контрольної груп здійснювалося за допомогою розрахунку t-критерія Стьюдента на рівні значимості $\alpha \leq 0,05 - 0,001$.

Результати. Середня кількість правильних відповідей студенток ЕГ до експерименту становила 9,93 із 45 тестових питань, після експерименту цей показник підвищився до 39,68 правильних відповідей ($p < 0,001$). У контрольній групі також спостерігається підвищення рівня теоретичної підготовленості з 5,79 до 13,86 правильних відповідей ($p < 0,001$), однак і до і після експерименту виявлено значне розсіювання результатів ($V=54,34\%$ та $V=60,46\%$ відповідно).

Висновки. Отримані дані свідчать про більшу ефективність інтерактивних методів для опанування теоретичним матеріалом у порівнянні з репродуктивними методами навчання.

Ключові слова: знання, заняття, ігри, методи, взаємодія.

Annotation

Introduction. A conscious students' attitude to physical education and sport is formed both with the help of motivation and with the help of the formation of special knowledge. At the same time, teachers of physical education departments do not pay much attention to the theoretical training of students due to the insufficient time allocated to this curriculum section.

The resolution of these contradictions requires the implementation of various forms and methods of active learning. It is assumed that the systematic use of interactive methods in physical education classes will contribute to increasing the level of theoretical training of students.

The purpose of the study is to scientifically substantiate the use of interactive methods in physical education classes for the formation of theoretical knowledge of female students.

Material and methods. 56 female students of the Prydniprovsk State Academy of Construction and Architecture of the 1st year of study took part in the study. During the experiment, female students were divided into experimental and control groups of 28 girls each. The students of the experimental group were offered the use of interactive methods at the end of each practical lesson in physical education.

The theoretical preparedness of female students was assessed using 45 test questions developed in accordance with the content of the physical education curriculum.

Comparison of the results of female students of the experimental and control groups was carried out using the calculation of the Student's t-test at the level of significance $\alpha \leq 0.05 - 0.001$.

Results. The average number of correct answers of experimental group before the experiment was 9.93 out of 45 test questions, after the experiment this indicator increased to 39.68 correct answers ($p < 0.001$). In the control group, there is also an increase of the level of theoretical preparation from 5.79 to 13.86 correct answers ($p < 0.001$), however, before and after the experiment, a significant scattering of results was found ($V = 54.34\%$ and $V = 60.46\%$, respectively).

Conclusions. The obtained data indicate the greater effectiveness of interactive methods for mastering theoretical material in comparison with reproductive methods of learning.

Key words: knowledge, classes, games, methods, interaction.

Вступ. Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень. Формування знань про фізичну культуру – невідмінна умова свідомого оволодіння студентами руховими вміннями та навичками. Дослідження (Грибан, Дзензелюк, 2004; Карпюк, 2004; Березка, 2011) доводять, що чим більше у студентів знань про фізичну культуру, чим більше розвивається у них розумовий компонент рухової діяльності, тим вищі результати в освоєнні умінь та навичок, вихованні рухових здібностей, прищепленні інтересу до занять фізичною культурою та спортом, формування потреби в них. Відсутність розуміння такої єдності є нині однією з причин низької фізкультурної активності студентської молоді та відсутності належного її прояву у їхньому способі життя (Е. Кошелева, 2012).

Вирішення завдань фізичного виховання, які спрямовані на формування знань в галузі фізичної культури та навичок їх практичного застосування в своїй життєдіяльності, на наш погляд, сприятиме формуванню загальних компетентностей майбутніх фахівців, оскільки є дуже важливим для зміцнення та збереження здоров'я, підвищення роботоздатності, забезпечення успішної подальшої професійної та соціальної діяльності й особистісного розвитку (Москаленко, Кошелева, Сидорчук, 2022). Розділ теоретичної підготовки покликаний вирішувати питання формування у студентів необхідних знань з основ здорового способу життя та методики використання засобів фізичного виховання для збереження та зміцнення здоров'я (О. Кошелева, 2012).

Варто відзначити, що більшість науковців, вважають недостатньою кількість аудиторних годин, які виділяються на вивчення теоретичного розділу програми (Ковальчук, 2012; Сичова, 2012; Віхляєв, 2015; Talaghir, Olaru, Iconomescu, 2021). Разом із тим, збільшення кількості годин, відведених на теоретичну підготовку, неминуче призведе до зменшення кількості годин практичних занять і, як наслідок, до зниження рухової активності студентів. Наявне протиріччя підкреслюється низькою залученістю студентів до позанавчальних форм фізичного виховання, що унеможливилює підвищення рівня їх фізкультурної освіти за рахунок факультативних і консультативних занять (Кошелева, 2019). На цьому фоні очевидним постає протиріччя між необхідністю підвищення рівня теоретичної підготовленості студентів та низькою ефективністю навчально-методичної роботи, її недостатньою науковою обґрунтованістю, як в рамках академічних занять, так і в позанавчальний час (Круцевич, Пангелова, 2016; Axelerad, 2009). Саме тому, в останні роки питанню удосконалення теоретичної та

методичної підготовки студентів у процесі фізичного виховання приділялось багато уваги (Кузнецов, 2005; Москаленко, Сидорчук, 2015; Киселевська, Войтенко, 2017; Ільченко, 2020; Jones, Penny, 2019).

Вирішення зазначених протиріч потребує реалізації різних форм та методів активного навчання для успішного формування теоретичних знань студентів. Дослідженнями в галузі педагогіки та психології встановлено, що проблемні завдання та ситуації, передбачені при використанні інтерактивних методів навчання, сприяють посиленню активності людини, вихованню наполегливості, ініціативності, творчості, що допомагає засвоювати навчальний матеріал (Панфілова, 2009; Сичова, 2012; Москаленко, Кожедуб, 2015; Chiang, Shih, Zhi-Feng Liu, Jun-Yen-Lee, 2011).

Мета дослідження – науково обґрунтувати використання інтерактивних методів на заняттях з фізичного виховання для формування теоретичних знань студенток.

Матеріал і методи дослідження.

Учасники. У дослідженні взяли участь 56 студенток Придніпровської державної академії будівництва та архітектури 1 року навчання за спеціальностями «Промислове та цивільне будівництво», «Економіка підприємства». Усі учасники надали інформовану згоду на участь у експерименті.

Організація дослідження. У ході експерименту студентки були розподілені на експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи по 28 дівчат. Для студенток експериментальної групи, крім традиційних форм і методів засвоєння теоретичного матеріалу, було запропоновано використання інтерактивних методів наприкінці кожного практичного заняття з фізичного виховання у формі «пізнавальних пауз». Протягом експерименту було підібрано та застосовано найбільш популярні інтерактивні методи: «Велике коло», «Акваріум», «Коло ідей», «Джигсоу», робота в парах і малих групах, «Займи позицію (шкала думок)», ПОПС – формула, «Дебати», дидактичні ігри «Інтелектуальний хокей», «Ряд чемпіонів», «Щасливий випадок», «Ланцюжок» та ін. (Щербань, 2004; Сидорчук, 2018; Москаленко, Кошелева, Сидорчук, 2022). Зміст інтерактивних методів відображав та доповнював програмний матеріал з дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО

Студентки контрольної групи вивчали теоретичний матеріал на лекціях, консультаціях, бесідах.

Оцінка теоретичної підготовленості студенток здійснювалася на початку та наприкінці навчального року за допомогою використання 45 тестових питань, розроблених згідно зі змістом навчальної програми з фізичного виховання.

Статистичний аналіз. У ході дослідження розраховано середнє арифметичне значення ($\bar{x}$) кількості правильних відповідей на тестові питання у ЕГ та КГ, середнє квадратичне відхилення кожної вибірки (S), коефіцієнт варіації (V) для оцінки однорідності результатів, помилка репрезентативності (m). Порівняння результатів студенток експериментальної та контрольної груп здійснювалося за допомогою розрахунку t-критерія Стюдента на рівні значимості $\alpha \leq 0,05 - 0,001$.

Результати дослідження. Результати проведеного експерименту свідчать про високу ефективність застосування інтерактивних методів у процесі занять із фізичного виховання студенток для підвищення рівня їх знань та оволодіння навчальним матеріалом (табл. 1). Середня кількість правильних відповідей студенток ЕГ до експерименту становила 9,93 із 45 тестових питань, після експерименту цей показник підвищився до 39,68 правильних відповідей ($p < 0,001$). Наприкінці дослідження коефіцієнт варіації свідчить про однорідність групи ($V = 6,10\%$), тоді як на початку дослідження спостерігалось значне розсіювання результатів ($V = 54,90\%$).

Таблиця 1

Показники теоретичної підготовленості студенток до та після експерименту

Показники	ЕГ (n=28)		КГ (n=28)	
	Кількість правильних відповідей			
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
$\bar{x}$	9,93	39,68	5,79	13,86
S	5,45	2,42	3,14	8,38
V	54,90	6,10	54,34	60,46
m	1,14	0,51	0,66	1,75
p	<0,001		<0,001	

У контрольній групі також спостерігається підвищення рівня теоретичної підготовленості з 5,79 до 13,86 правильних відповідей ($p < 0,001$), однак і до і після експерименту виявлено значне

розсіювання результатів ($V=54,34\%$ та $V=60,46\%$ відповідно). Отримані дані свідчать про більшу ефективність інтерактивних методів для опанування теоретичним матеріалом у порівнянні з репродуктивними методами навчання.

Дискусія. Вагомою причиною низької фізичної активності студентської молоді є недостатня кількість інформації про важливість фізичних вправ і рухів для фізичного розвитку організму. Недостатня фізкультурна освіченість молодого покоління формує байдуже ставлення до свого фізичного стану, що відображається на незадовільному рівні здоров'я студентів.

Потреба і свідоме ставлення до занять фізичною культурою і спортом формується як за допомогою мотивування, так і формування спеціальних знань, тобто інформаційного впливу на студентів.

Практика організації освітнього процесу закладів вищої освіти свідчить про недостатню увагу викладачів кафедр фізичного виховання до формування системи теоретичних знань студентів з фізичної культури. Тому ученими запропоновано різні підходи до теоретичної підготовки студентської молоді з дисципліни «Фізичне виховання».

Автори Грибан, Дзензелюк (2004) пропонують розвиваючий підхід до теоретичної підготовки студентів. Суть його полягає в тому, щоб поставити студента в умови, які б викликали внутрішню потребу в необхідних знаннях, активізували прагнення здобувати їх.

Науковець Axelerad (2009) у своєму дослідженні звернув увагу не стільки на форму засвоєння знань, скільки на їх зміст. Він запропонував рівні засвоєння загальних та спеціальних знань з фізичного виховання через застосування спортивно-теоретичних змагань, теоретичних уроків та індивідуального вивчення матеріалу.

Киселевською, Войтенко (2017) впроваджено спеціальний розділ програми з фізичного виховання «Фізичне здоров'я» для студентів-першокурсників через систему обов'язкових, факультативних занять, спортивного тренування та теоретичних занять (лекцій, бесід тощо).

Дослідниця Кошелева (2019) пропонує використовувати активні методи навчання для реалізації теоретичної підготовки студентів різних груп спеціальностей з урахуванням вимог майбутньої професії до розвитку психічних якостей.

Дослідники (Панфілова, 2009; Москаленко, Кожедуб, 2015) вказують, що репродуктивний метод засвоєння навчального матеріалу є менш ефективним у порівнянні з активними та інтерактивними методами навчання. При використанні інтерактивних методів активізується пізнавальна діяльність тих, хто навчається, що дозволяє досягти нових результатів у формуванні розумових здібностей та навичок. Trout, Christie (2007), Z. Zhang, Y. Zhang (2022) довели ефективність використання інтерактивних методів у фізичному вихованні школярів та студентів при вивченні практичного розділу програми.

Нами пропонується використання інтерактивних методів для засвоєння теоретичного розділу програми з фізичного виховання через систему «пізнавальних пауз» – п'ятнадцятихвилинних відрізків часу наприкінці кожного практичного заняття, що сприяє активізації пізнавальних здібностей студенток, формуванню навичок взаємодії. Для нівелювання скорочення часу на рухові дії протягом занять було обрано види рухової активності з високою моторною щільністю – аеробіка, танцювальна аеробіка, побудовані за принципом фітнес-заняття. Запропоновані інтерактивні методи довели ефективність їх використання.

Висновки. Отримані результати дослідження дозволяють судити про можливість широкого застосування інтерактивних методів у системі занять із фізичного виховання студентів. Це сприяє підвищенню рівня теоретичних знань з дисципліни «Фізичне виховання», активності та продуктивності у засвоєнні навчального матеріалу, ефективності у взаємодії викладача та студентів. При використанні інтерактивних методів студенти поставлені в умови постійної взаємодії у спілкуванні, прийнятті рішень, узгодженні думок, що сприяє виробленню творчого підходу до оволодіння знаннями.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці технології використання інтерактивних методів в умовах змішаного навчання студентів.

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

Література

1. Грибан Г.П., Дзензелюк Д.О. Шляхи активізації теоретичної і методичної підготовки студентів для удосконалення самостійних занять фізичними вправами. *Молода спортивна наука України*. 2004. Вип. 8. Т. 3. С. 425-428.

2. Карпюк І. Формування знань студентів на заняттях фізичним вихованням. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2004. №7. С. 115 – 117.
3. Березка С.М. Теоретичні та методичні знання студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 3. С. 12–14.
4. Кошелева Е. Теоретическая подготовка в системе физического воспитания студентов. Материалы международной научно-практической конференции по проблемам физической культуры и спорта государств-участников СНГ, 23-24 мая 2012 г., г. Минск, Республика Беларусь. С. 80–83.
5. Москаленко Н.В., Кошелева О.О., Сидорчук Т.В. Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи [монографія]. Дніпро, 2022. 242 с.
6. Кошелева О. Проблеми реалізації теоретичної підготовки в процесі фізичного виховання студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 2. С. 84 – 87.
7. Ковальчук В. Сучасні підходи до оцінювання навчальних досягнень із фізичного виховання студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4(20). С. 285–289.
8. Сичова Т. Засоби підвищення рівня теоретичної підготовленості студенток в процесі фізичного виховання. *Молода спортивна наука України*. 2012. С. 123-126.
9. Віхляєв Ю. Особливості форм організації освітнього процесу з фізичного виховання студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2015. С. 50-57.
10. Talaghir L.G., Olaru B.S., Iconomescu T.M. The Teachers' Approach to the Theoretical Knowledge Taught in Online Physical Education Classes During the Covid-19 Pandemic. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 2021. Vol. 13 (4). 31-42. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.4/469>
11. Кошелева О.О. Оптимізація організаційно-методичних умов системи фізичного виховання у закладах вищої освіти: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Придніпровська держ. акад. фіз. культ і спорту. Дніпро, 2019. 288 с.
12. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №3. С. 109 – 114.
13. Axelerad A.D. The role and importance of theoretical preparation on «physical education» for highschool students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2009. Vol. 25, no 4. P. 1 – 3.
14. Кузнецов В.А. Теоретическая подготовка студентов педагогического вуза в системе общего физкультурного образования: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.08. Нижний Новгород, 2005. 28 с.
15. Москаленко Н.В., Сидорчук Т.В. Инновационные технологии теоретической подготовки в системе физического воспитания. Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XIX Международного научного конгресса, 6-9 октября 2015 г., г. Ереван. С. 364-367.
16. Киселевська С., Войтенко О. Основи формування знань щодо фізичного здоров'я в системі фізичного виховання студентської молоді. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Дніпро, 2017. С. 86 – 92.
17. Ільченко С. Теоретична і методична підготовка студентів до самостійних занять фізичним вихованням. *Актуальні питання гуманітарних наук: Міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2020. Вип. 27, т. 2. С. 256 – 262.
18. Jones A., Penny D. Investigating the 'integration of theory and practice' in examination physical education. *European Physical Education Review*. 2019. Vol. 25. P. 1036–1055. <https://doi.org/10.1177/1356336X18791195>
19. Панфилова А.П. Инновационные педагогические технологии: Активное обучение: учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. М.: Академия, 2009. 192 с.
20. Москаленко Н.В., Кожедуб Т.Г. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні: навч. посіб. Дніпропетровськ: Інновація, 2015. 108 с.
21. Chiang T., Shih R., Zhi-Feng Liu E., Jun-Yen-Lee A. Using game-based learning and interactive peer. Assesment to improve career goals and objectives for college students. *Edutainment*. 2011. P. 507 – 511.

22. Щербань П.М. Навчально-педагогічні ігри у вищих навчальних закладах: Навч. посіб. К.: Вища школа, 2004. 207 с.
23. Сидорчук Т.В. Дидактические игры в физическом воспитании студентов. «Олимпийский спорт и спорт для всех»: материалы XXII Международного научного конгресса, 25 – 28 октября 2018 года, г. Тбилиси, Грузия. С.456 – 459.
24. Trout J., Christie B. Interactive Video Games in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2007. Vol. 78. P. 1-58. DOI:10.1080/07303084.2007.10598021.
25. Zhang Z., Zhang Y. Research on Effective Strategies of College Physical Education Interactive Teaching Based on Machine Learning. *Advances in Computing and Engineering for Bionics and Medical Applications*. 2022. Special Issue. 8 pages. <https://doi.org/10.1155/2022/1843514>

References

1. Hryban, H.P., Dzenzeliuk, D.O. (2004). Ways of activating theoretical and methodical training of students to improve independent classes with physical exercises. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 8 (3), 425-428. (In Ukrainian).
2. Karpiuk, I. (2004). Formation of students' knowledge in physical education classes. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia*, 7, 115 – 117. (In Ukrainian).
3. Berezka, S.M. (2011). Theoretical and methodical knowledge of students in the discipline «Physical Education». *Pedahohika, psykhohiia ta medyko- biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 3, 12–14. (In Ukrainian).
4. Kosheleva, E. (2012). Theoretical training in the system of physical education of students. Materiali mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii po problemam fizicheskoi kulturi i sporta gosudarstv-uchastnikov SNG, 23-24 maya 2012 g., g. Minsk, Respublika Belarus, 80 – 83. (In Russian).
5. Moskalenko, N.V., Kosheleva, O.O., Sidorchuk, T.V. (2022). Physical education in institutions of higher education: innovative approaches [monografiya]. Dnipro. (In Ukrainian).
6. Kosheleva, O. (2012). Problems of implementing theoretical training in the process of physical education of students. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia*, 2, 84 – 87. (In Ukrainian).
7. Kovalchuk, V. (2012). Modern approaches to the assessment of educational achievements in physical education of students. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 4 (20), 285 – 289. (In Ukrainian).
8. Sychova, T. (2012). Means of increasing the level of theoretical preparation of female students in the process of physical education. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 123-126. (In Ukrainian).
9. Vikhliaiev, Yu. (2015). Peculiarities of forms of organization of the educational process in physical education of students. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 50-57. (In Ukrainian).
10. Talaghir, L.G., Olaru, B.S., Ionomescu, T.M. (2021). The Teachers' Approach to the Theoretical Knowledge Taught in Online Physical Education Classes During the Covid-19 Pandemic. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (4), 31-42. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.4/469>
11. Kosheleva, O.O. (2019). Optimization of the organizational and methodological conditions of the physical education system in higher education institutions: dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02 / Prydniprovskia derzh. akad. fiz. kult i sportu. Dnipro. (In Ukrainian).
12. Krutsevych, T., Panhelova, N. (2016). Modern trends in the organization of physical education in higher educational institutions. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia*, 3, 109 – 114. (In Ukrainian).
13. Axelerad, A.D. (2009). The role and importance of theoretical preparation on «physical education» for highschool students. *Journal of Physical Education and Sport*, 25 (4), 1 – 3.
14. Kuznetsov, V.A. (2005). Theoretical preparation of students of a pedagogical university in the system of general physical education: avtoref. dis. kand. ped. nauk: spets. 13.00.08, Nizhnii Novgorod. (In Russian).
15. Moskalenko, N.V., Sidorchuk, T.V. (2015). Innovative technologies of theoretical training in the system of physical education. Olimpiiskii sport i sport dlya vsekh: materialy XIX Mezhdunarodnogo nauchnogo kongressa, 6-9 oktyabrya 2015 g., g. Yerevan, 364-367. (In Russian).
16. Kyselevska, S., Voitenko, O. (2017). Basics of knowledge formation regarding physical health in the system of physical education of student youth. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu v

- suchasnykh umovakh: materialy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Dnipro, 86 – 92. (In Ukrainian).
17. Ilchenko, S. (2020). Theoretical and methodical preparation of students for independent classes in physical education. Aktualni pytannia humanitarnykh nauk: Mizhvuzivskyi zbirnyk naukovykh prats molodykh vchenykh Drohobyskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Ivana Franka, 27 (2), 256 – 262. (In Ukrainian).
 18. Jones, A., Penny, D. (2019). Investigating the 'integration of theory and practice' in examination physical education. *European Physical Education Review*, 25, 1036–1055. <https://doi.org/10.1177/1356336X18791195>
 19. Panfilova, A.P. (2009). Innovative pedagogical technologies: Active learning: ucheb. posobie dlya stud. vissh. ucheb.zavedenii. M.: Akademiya. (In Russian).
 20. Moskalenko, N.V., Kozhedub, T.G. (2015). Innovative approaches to theoretical training in physical education: navch. posib. Dnipropetrovsk: Innovatsiya. (In Ukrainian).
 21. Chiang, T., Shih, R., Zhi-Feng Liu, E., Jun-Yen,-Lee A. (2011). Using game-based learning and interactive peer. Assesment to improve career goals and objectives for college students. *Edutainment*, 507 – 511.
 22. Shcherban, P.M. (2004). Educational and pedagogical games in higher educational institutions: Navch. posib. K.: Vyshcha shkola. (In Ukrainian).
 23. Sidorchuk, T.V. (2018). Didactic games in the physical education of students. «Olimpiiskii sport i sport dlya vseh»: materialy XXII Mezhdunarodnogo nauchnogo kongressa, 25 – 28 oktyabrya 2018 goda, g. Tbilisi, Gruzija. (In Russian).
 24. Trout, J., Christie, B. (2007). Interactive Video Games in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78, 1-58. DOI:10.1080/07303084.2007.10598021.
 25. Zhang, Z., Zhang, Y. (2022). Research on Effective Strategies of College Physical Education Interactive Teaching Based on Machine Learning. *Advances in Computing and Engineering for Bionics and Medical Applications*. <https://doi.org/10.1155/2022/1843514>

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-68-75](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-68-75)

ORCID: 0000-00003-1726-5104

ПАВЛОВА Тетяна*доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання
Національного університету фізичного
виховання і спорту України***PAVLOVA Tatyana***Associate Professor of the Department of
Theory and Methods of Physical
Education National University of Physical
Education and Sports of Ukraine*✉ pavlova.tatyana64@ukr.net

ORCID: 0000-0002-5076-4186

ЄФАНОВА Валентина*старший викладач кафедри теорії і
методики фізичного виховання
Національного університету фізичного
виховання і спорту України***YEFANOVA Valentina***Senior Lecturer of the Department of
Theory and Methodology of Physical
Education of the National University of Physical
Education and Sports of Ukraine*✉ tmfv@ukr.net

ORCID: 0000-0002-9458-7695

ІВАНІК Оксана*викладач кафедри теорії і методики
фізичного виховання Національного
університету фізичного виховання і спорту
України***IVANIK Oksana***Lecturer of the Department of Theory
and Methodology of Physical Education
of the National University of Physical
Education and Sports of Ukraine*✉ tmfv@ukr.net

ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

THE INFLUENCE OF MOBILE GAMES ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN PRESCHOOL CHILDREN

Анотація.

Вступ. Формування та виховання гармонійної особистості, яка володіє не тільки знаннями, а й практичними навичками є запорукою її успішної соціалізації. Починаючи з дошкільного віку дитина починає засвоювати ті рухові уміння і навички, які їй пропонують у закладі дошкільної освіти. На заняття з фізичного виховання та на спеціалістів у цій галузі покладено велику відповідальність. Для створення позитивного емоційного фону та відповідного розвитку рухових якостей провідне значення мають рухливі ігри. Рухливі ігри – один з основних засобів фізичного виховання дітей. У дошкільному віці діти мають велику потребу у русі. Під час рухливих ігор у дітей удосконалюються рухи, розвиваються фізичні якості.

Мета дослідження: підвищити ефективність фізичного виховання засобами рухливих ігор, які впливають на формування фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні – спостереження, експеримент, тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. В результаті проведених досліджень доведено, що у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку доцільніше використовувати програму, яка ґрунтується на застосуванні рухливих ігор, що ефективно впливає на розвиток рухових якостей. В процесі проведення ігор різної спрямованості у дітей виховується увага і спостережливість, розвиваються вольові якості, формується характер. Аналіз програмних і методичних матеріалів з фізичного виховання в дошкільних установах і організації цього процесу на практиці свідчать про те, що основна увага на заняттях з фізичної культури приділяється навчанню основним рухам. В результаті дошкільнята не отримують необхідного фізичного навантаження, яке чинило б істотний вплив на розвиток фізичних якостей.

Висновки. Впровадження програм фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку зі збільшеним обсягом рухливих ігор є більш ефективним для розвитку фізичних якостей в цьому віці, ніж застосування існуючої програми фізичного виховання в ЗДО для дітей старшого дошкільного віку.

Ключові слова: фізичне виховання, рухливі ігри, діти старшого дошкільного віку, фізичні якості.

Annotation.

Topicality. The formation and education of a harmonious personality with not only knowledge but also practical skills is the key to society. From preschool age, the child begins to acquire the motor skills and abilities that are offered to him in the institution of preschool education. Physical education classes and specialists in this field have a great responsibility. For a positive emotional background and the corresponding development of motor skills, the main role is played by mobile games. Mobile games are one of the main means of physical education of children. Preschoolers need movement. During mobile games, children's movements improve and physical qualities develop.

The purpose of the study to increasing the effectiveness of physical education by means of mobile games influencing the formation of physical qualities of older preschool children.

Research methods: theoretical – for the analysis and generalization of data of scientific and methodical literature; pedagogical – to study the effectiveness of existing and studied programs; methods of mathematical statistics – for processing research results.

Results. As a result of the conducted researches it is proved that in physical education of children of senior preschool age it is more expedient to use the program based on application of the mobile games effectively influencing development of motor qualities. Playing mobile games of different directions, children are brought up attention and observation, develop strong-willed qualities, form a character. The analysis of program and methodical materials on physical education in preschool institutions and the organization of this process in practice show that the main attention in physical education classes is paid to learning basic movements. As a result, preschoolers do not receive the necessary physical activity, which would have a significant impact on the development of physical qualities.

Conclusions. The use of physical education programs for older preschool children with an increased volume of mobile games is more effective for the development of physical qualities at this age than the use of the existing physical education preschool children.

Key words: physical education, moving games, children of senior preschool age, physical qualities.

Вступ. Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень. За останні роки у вітчизняній літературі з'явилося чимало наукових праць, присвячених вирішенню різних проблем виховання дошкільнят. Це пояснюється тим, що низка несприятливих соціально-економічних змін, які відбулися в нашій країні наприкінці двадцятого століття, перш за все, торкнулися підростаючого покоління і особливо дітей дошкільного віку. На думку ряду вчених, у даний час виникли істотні суперечності між декларованими цілями фізичного виховання, фізичної підготовки підростаючого покоління і реальними можливостями держави щодо їх досягнення для кожної людини [3, 4, 5].

Пошук нових шляхів вирішення проблеми розвитку фізичних якостей дошкільнят як основи фізичної підготовленості, пов'язаний з необхідністю вивчення закономірностей, методологічних і методичних умов удосконалення процесу розвитку фізичних якостей дошкільнят.

Суттєвою особливістю раннього дитинства є взаємозв'язок і взаємозалежність стану фізичного здоров'я і нервово-психічного розвитку дітей [6, 10, 17]. Міцна, фізично розвинена дитина не тільки менше хворіє, але і краще розвивається психічно [2, 7, 8]. Починаючи з трирічного віку, дитина засвоює широкий спектр рухових умінь, стає дуже активною. Запорукою цьому слугують фізичні вправи. Саме оптимальний руховий режим сприяє розвитку і зміцненню опорно-рухового апарату, попереджає порушення постави та деформацію скелета загалом. Заняття фізичними вправами мають не лише оздоровче, а й виховне значення. У дітей виховується увага та спостережливість, розвиваються волеволі якості, формується характер [2, 9, 18, 19, 20].

Отже, комплексний аналіз психофізичного стану дітей дозволяє більш об'єктивно судити і про процес фізичного виховання. Відомо, що в дошкільних освітніх установах рухливі ігри займають одне з провідних місць у виховній роботі з дітьми. Адже саме в рухливих іграх діти вступають у складні взаємини зі своїми однолітками, виявляючи в природних умовах рухової активності свої фізичні

можливості. Однак, проблема розвитку фізичних якостей дошкільнят в процесі проведення рухливих ігор залишається актуальною.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: роботу виконано згідно теми НДР кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» на термін 2021-2025 рр.

Робоча гіпотеза полягає у припущенні, що програма проведення занять фізичного виховання з дітьми старшого дошкільного віку з використанням збільшеного обсягу рухливих ігор буде сприяти більш оптимізації розвитку рухових якостей, зміцненню здоров'я дітей, підготовки їх до наступної навчальної діяльності в школі та вирішенню всіх основних завдань, які вирішуються в процесі фізичного виховання у дошкільних закладах освіти.

Мета дослідження – сприяти підвищенню ефективності фізичного виховання засобами рухливих ігор, які впливають на формування фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку.

Матеріали і методи дослідження: теоретичні – аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні – спостереження, експерименти, тестування; методи математичної статистики. Теоретичні дослідження передбачали аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, емпіричних матеріалів наукових досліджень, нормативних документів (навчальних програм та планів), публікацій вітчизняних та зарубіжних фахівців з питань оптимізації фізичного виховання дітей різних вікових груп; для вивчення питання можливості підвищення ефективності фізичного виховання засобами рухливих ігор, а також – отримання інформації про кількісні і якісні зміни показників фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

У процесі формуального та констатувального експериментів нами було проведено тестування для визначення рівня розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку, яке включало: біг 30 м (швидкість), стрибок в довжину з місця (сила), стрибки через скалку за 30 с (витривалість), нахил вперед з положення сидячи (гнучкість), човниковий біг 4х5 м (координація). В ході досліджень на заняттях з фізичного виховання в експериментальній групі нами використовувались наступні рухливі ігри: «Хто найшвидший», «Пожежні навчання», «Чия ланка швидше збереться», «Переліт птахів», «Не давай м'яч ведучому», «Подорож на кораблі», «З купинки в купинку». В кінці експерименту всі отримані дані були оброблені, за допомогою методів математичної статистики.

Організація дослідження. В результаті проведеного дослідження у закладі дошкільної освіти № 261 м. Києва була розроблена програма занять фізичного виховання з дітьми старшого дошкільного віку зі збільшеним обсягом використання рухливих ігор, до якої були відібрані рухливі ігри, які сприяли розвитку рухових якостей. Всього в дослідженні приймали участь дві групи дітей старшого дошкільного віку (5-6 років) по 22 дитини в кожній. Діти контрольної групи відвідували заняття з фізичного виховання згідно вимог навчальної програми, а діти експериментальної групи під час занять займалися за розробленою програмою. Нами було проведено первинне тестування (на початку дослідження) та повторне тестування (в кінці дослідження) для виявлення рівня розвитку фізичних якостей та змін, які відбулись в ході експерименту. Проводилося тестування рівня фізичної підготовленості контрольними випробуваннями, передбаченими програмою фізичного виховання у ЗДО для дітей старшого дошкільного віку. Під час проведення досліджень діти перебували під наглядом вихователів та медичного працівника, після кожної виконаної вправи у дітей вимірювалось ЧСС. Експеримент тривав три місяці з початку лютого по кінець квітня 2021 р.

Результати дослідження та дискусія. Розроблена експериментальна методика занять рухливими іграми різної спрямованості була застосована в процесі занять з фізичної культури у дітей експериментальної групи (ЕГ). У контрольній групі (КГ) дана методика не впроваджувалася з метою визначення ефективності розробленої нами експериментальної програми занять рухливими іграми різної спрямованості у дітей, а також її експериментального обґрунтування. Рухливі ігри, що використовувались на заняттях з фізичної культури в експериментальній групі підбиралися з урахуванням функціональних можливостей, рівня фізичної підготовленості дітей. Наприкінці педагогічного експерименту дітям експериментальної та контрольної групи були запропоновані контрольні випробування, що визначають рівень фізичної підготовленості. Проводився повний аналіз і узагальнення отриманих результатів дослідження.

Добираючи рухливі ігри з метою використання їх для розвитку фізичних якостей, ми зупинилися на таких: «Пожежні навчання», «Чия ланка швидше збереться» для розвитку швидкості,

«Хто найвлучніший», «Подорож на кораблі» для розвитку координаційних здібностей, «Переліт птахів» для розвитку витривалості, «3 купинки на купинку» для розвитку сили, «Не давай м'яч ведучому» для розвитку гнучкості.

Нами була обрана специфіка якісної спрямованості рухливих ігор у вигляді деяких правил, які дозволили більш точно визначити відповідність ігор, спрямованих на розвиток фізичних якостей.

На основі педагогічних спостережень нами були відібрані і згруповані рухливі ігри за переважним впливом на ті або інші фізичні якості. Добираючи ігри, ми прагнули не використовувати моделі гри, описані в різній літературі, а творчо їх переробити у відповідності з поставленими завданнями.

Для експериментальної програми були обрані наступні рухливі ігри:[1, 11, 13, 14, 15].

1. «Пожежні навчання». На відстані 5-6 кроків від гімнастичної стінки проводиться лінія. Вихователь ділить групу дітей на 3-4 ланки (за кількістю прольотів гімнастичної стінки). На кожному прольоті стінки нагорі, на одній і тій же висоті, підвішується дзвіночок. Перші учасники з кожної ланки стають на лінії, обличчям до гімнастичної стінки. За сигналом вихователя «Раз, два, три – біжи!» діти біжать до гімнастичної стінки, вилазять на неї і дзвонять (кожен в свій дзвіночок), потім вони спускаються і повертаються до своєї ланки. Вихователь відзначає, хто перший подзвонив. Потім до лінії підходять наступні діти з ланки і роблять те ж, що і попередні. Гра триває, поки всі учасники не виконають завдання по одному разу. Виграє та ланка, де виявилось більше число дітей, що встигли задзвонити у дзвінок першими.
2. «Хто найвлучніший». Вихователь ділить групу дітей на 4-5 ланок. В одній зі сторін кімнати проводиться лінія, а на відстані 3 м від неї ставляться 4-5 (за кількістю ланок) однакових мішеней (щити з намальованим колом, що крутиться) або між двома стійками натягується мотузка, до якої підвішуються 4-5 обручів. Діти, по одному з кожної ланки, виходять на лінію і кидають мішечок з піском, намагаючись влучити в ціль. Влучив у ціль – зараховується очко ланці. Коли всі кинули мішечки по одному разу, підраховується кількість очок в кожній ланці. Ланка, яка отримала більшу кількість очок, вважається переможцем. Гру можна продовжити, запропонувавши обрати найвлучнішого учасника. Для цього всі діти, які отримали очко, знову кидають у ціль, але вже з більшої відстані (3,5 м). Хто не влучив у ціль – виходить з гри, а тому, хто залишився можна запропонувати ціль меншого діаметру. Гра закінчується, коли залишаються 1-2 найвлучніші дитини.
3. «Чия ланка швидше збереться»: Діти розподіляються на 3-4 ланки з однаковим числом гравців, їм дають прапорці 3-4 кольорів. У різних кінцях площадки (кімнати) або по одній стороні ставлять на підставках 3-4 прапора тих же кольорів. Кожна група стає в колону перед прапором свого кольору. Коли гравці пошикувалися, вихователь дає сигнал і вони починають ходити або бігати врозтіч по майданчику (кімнати). Рухи дітей змінюються в залежності від ритму і темпу, який дає вихователь. За сигналом «На місця!» діти біжать до свого прапора і шикуються в колону. Вихователь відзначає, яка група вишикувалася першою, та група і перемогла.
4. «Переліт птахів». Діти стоять врозтіч на одному кінці майданчика (кімнати) вони – птахи. З протилежного боку майданчика поміщається вишка або гімнастична стінка з декількома прольотами. За сигналом вихователя «Пташки відлітають!» діти, піднявши руки (крила) в сторони, бігають по всьому майданчику. За сигналом «Буря!» діти біжать до вишки (гімнастичної стінки) і залазять на неї («птиці ховаються від бурі на деревах»). Коли вихователь каже: «Буря припинилася», діти спускаються з вишки і знову бігають («птиці продовжують політ»). Під час гри вихователь повинен знаходитися біля гімнастичної стінки для лазіння, щоб у разі потреби допомогти дітям.
5. «Не давай м'яч ведучому». Усі гравці стають у коло на відстані витягнутих рук. Один призначається ведучим, він йде в середину кола. Дітям дають великий м'яч, який вони передають по колу. Гравці перекидають м'яч у різних напрямках у повітрі і по землі так, щоб ведучий не міг торкнутися м'яча. Ведучий, бігаючи в середині кола, прагне доторкнутися до м'яча, що знаходиться в повітрі, на землі або в руках у кого-небудь з гравців. Якщо ведучому вдається торкнутися м'яча, то на його місце йде дитина, при кидку якої м'яч було спіймано. Ведучий стає на його місце. Якщо м'яч вилетить з кола, то гравці повинні швидко підняти його і, повернувшись на свої місця, продовжувати гру.

6. «Подорож на кораблі». Діти шикуються у дві шеренги в однієї зі сторін майданчика (кімнати) – це корабель. Капітан корабля (вихователь) оголошує: «Приготуватися до виходу на берег, праворуч земля!». Всі діти повинні повернутися направо, готуючись до виходу. Той, хто поверне в інший бік, позбавляється виходу на берег і залишається на кораблі (відходить в сторону). Всі інші йдуть парами (можна з пісню або під удари в бубон) і, обійшовши площадку (кімнату), повертаються на корабель (повертаються до місця початкового старту) і знову шикуються у дві шеренги. Діти, які залишалися на кораблі, включаються в гру, стаючи на свої місця в шеренгах. На слова вихователя: «Приготуватися до виходу, ліворуч земля!» діти повертаються ліворуч і, обійшовши площадку (кімнату), повертаються на корабель і шикуються у дві шеренги.
7. «3 купинки на купинку». В середині майданчика проводяться дві паралельні лінії на відстані 4-5 м. одна від одної, це – «болото». Вихователь розподіляє дітей на ланки, викликає по одній дитині від кожної ланки і пропонує їм встати на лінію (берег). Перед кожною дитиною у напрямку до протилежної лінії на болоті малюються купини діаметром 25-30 см., на відстані 10, 20, 30 см. одна від одної. Вихователь пропонує перебратися на протилежний бік болота, стрибаючи з купини на купину. Стрибати треба на середину купини. Наступ на край купини вважається «промочити ноги» і учасник виходить з гри. Виграє бал той, хто перший досяг протилежного боку. Потім знову викликають дітей по одному з кожної ланки. В кінці гри підраховується кількість балів у кожної ланки. Ланка, яка отримала більшу кількість балів, вважається переможцем.

Дослідницько-експериментальна робота з розвитку у дітей старшого дошкільного віку фізичних якостей включала у себе кілька етапів: підготовка проведення експерименту; констатування зрізу щодо виявлення рівня сформованості фізичних здібностей у дітей старшого дошкільного віку; формувальний експеримент з розвитку у дітей фізичних якостей; контрольний зріз щодо виявлення результативності формувального експерименту.

Нами була поставлена мета – визначити рівень сформованості фізичних якостей у дітей в старших групах дитячого садка, провести експеримент з розвитку фізичних якостей. Основним завданням формувального експерименту є поліпшення показників констатувального експерименту, а також розробка практичних рекомендацій.

Для того, щоб визначити вихідний рівень сформованості фізичних якостей були використані тести і рухливі ігри, в процесі виконання яких вихователь оцінює рівень сформованості фізичних якостей кожної дитини, керуючись знаннями і вміннями, якими повинна володіти дитина старшого дошкільного віку. Показники фізичних якостей визначалися за трьома рівнями: високий, середній і низький.

В результаті аналізу результатів видно, що в групі присутні діти з високим рівнем сформованості фізичних якостей, але в основному у всіх дітей рівень сформованості фізичних якостей за всіма показниками середній. У групах були діти, у яких рівень сформованості фізичних якостей знаходився на низькому рівні.

Отримані дані рівня розвитку фізичних якостей старших дошкільників експериментальної групи «Бджілка» і контрольної групи «Тигренок» на початку експерименту представлені на рис. 1.

Якщо в контрольній групі розвиток фізичних якостей відбувався поступово, то в експериментальній – робота з розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку мала цілеспрямований характер. Ігри використовувалися у всіх формах роботи для формування фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку (ранкова гімнастика, заняттях з фізкультури, в повсякденному житті, активному відпочинку і безпосередньо, в самостійних заняттях). Ігрова форма розвитку фізичних якостей підвищувала настрій дітей, сприяла проведенню рухливих ігор у емоційному ритмі, а найголовніше – розвитку фізичних якостей, таких як сили, витривалість, швидкість, гнучкість, сила, спритність.

Важливою умовою самостійної ігрової діяльності було створення предметного середовища, що має розвиваючий характер, тобто створення предметного оснащення для самостійних ігор [1, 12].

Результати дослідження показали, що в експериментальній групі темпи приросту всіх показників вище, ніж у контрольній групі. Це свідчить про те, що запропоновані рухливі ігри, які спрямовані на розвиток швидко-силових якостей у дітей, забезпечують тренувальний ефект в рамках коротких програм.

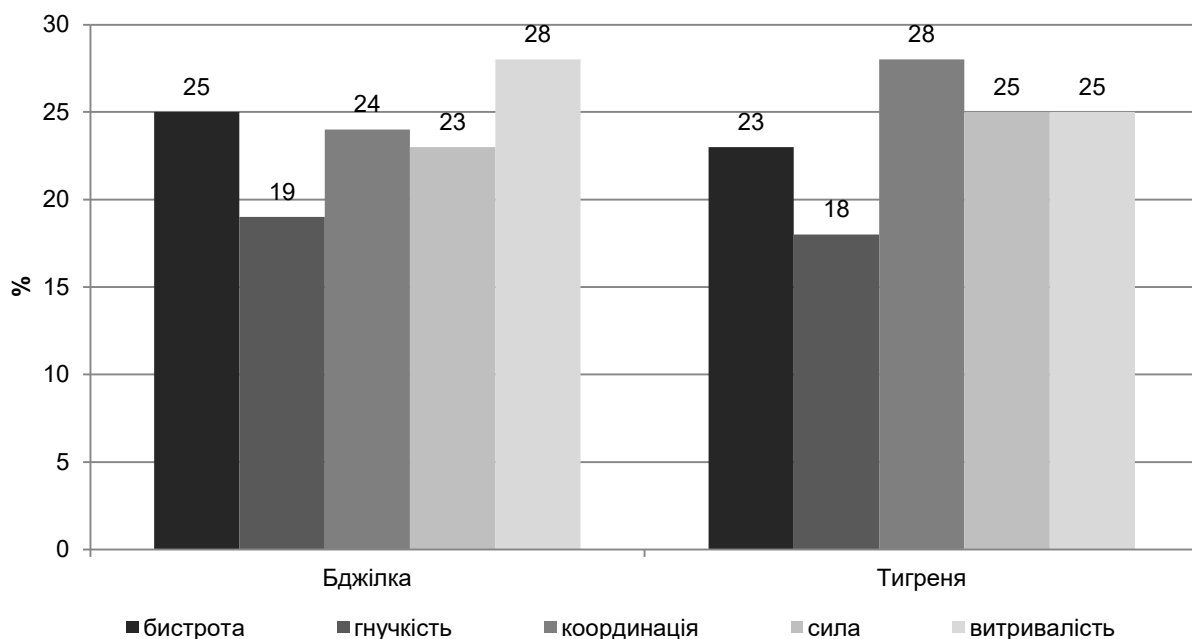


Рис. 1. Показники розвитку фізичних якостей експериментальної групи «Бджілка» та контрольної групи «Тигреня» на початок експерименту (%)

У процесі констатувального експерименту з виявлення рівня сформованості фізичних якостей було проведено тестування і отримані наступні результати (рис.2).

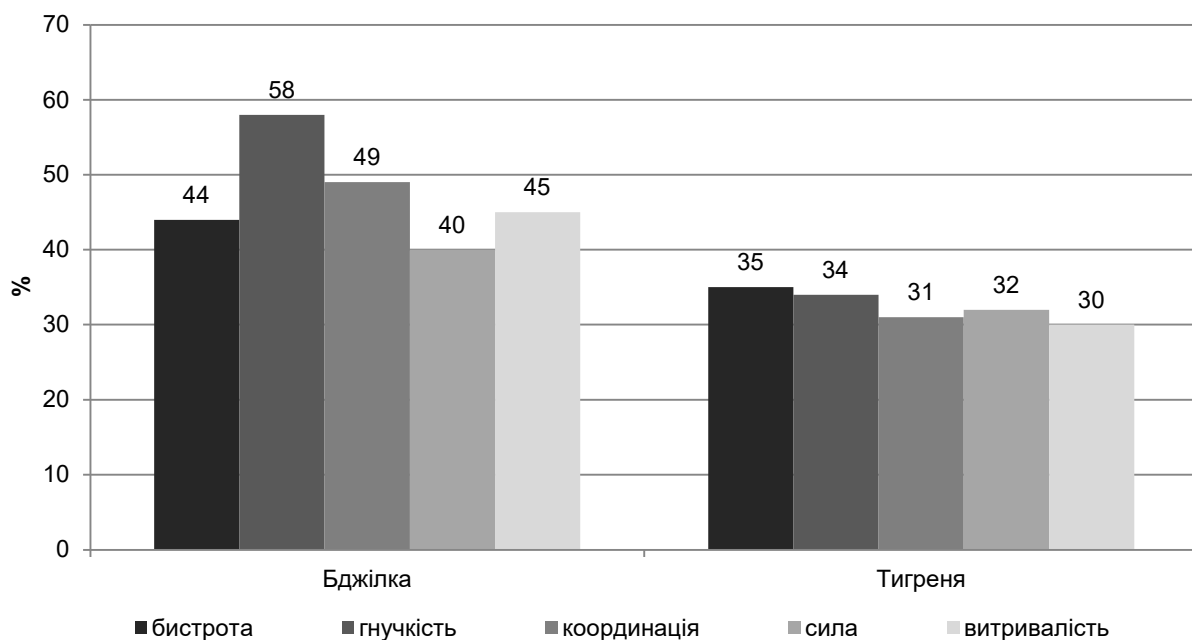


Рис. 2. Показники розвитку фізичних якостей експериментальної групи «Бджілка» та контрольної групи «Тигреня» в кінці експерименту (%)

Експеримент підтверджує припущення низки дослідників про раціональність розвитку швидко-силових якостей в старшому дошкільному віці. Поєднаний розвиток сили і психічних якостей в процесі фізичного виховання дошкільників дозволяє протягом року прискорити процес фізичного і психічного вдосконалення дітей 5-6 років. Однак тільки комплекс різних тестів в силовій підготовці не дає можливості в повній мірі виявити вікові та статеві особливості її впливу на процес психічного розвитку.

Висновки. Старший дошкільний вік вважається одним з найбільш важливих періодів в процесі формування особистості людини. Рухова активність в цьому віці відіграє величезну роль в

комплексному розвитку організму дитини. У цьому віці більш інтенсивно розвиваються фізичні якості, в тому числі швидкісно-силові. Аналіз програмних і методичних матеріалів з фізичного виховання в дошкільних установах і організації цього процесу на практиці свідчать про те, що основна увага на заняттях фізичної культури приділяється навчанню основним рухам.

Отже, на початку експерименту групи дітей за всіма показниками статистично не відрізнялися. Після проведення дослідження фізичних якостей дітей контрольної та експериментальної груп було виявлено, що результати експериментальної групи перевищують результати контрольної.

Дані проведеного дослідження свідчать, що рухливі ігри, які ми обрали, позитивно впливають на розвиток рухових якостей, динаміку ми побачили в кінці дослідження. Рухливі ігри позитивно впливають на психо-емоційний стан дошкільнят, а це, в свою чергу, сприяє гармонійному розвитку здорової особистості, що є надважливим для соціуму.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методичних рекомендацій щодо оптимізації процесу фізичної підготовки дітей 5-6 років засобами рухливих ігор спортивного характеру.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність будь-якого конфлікту інтересів.

Література

1. Бурова А. Дні здоров'я. *Палітра педагога*. 2004. № 4. С. 8-10.
2. Вільчковський Е. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : [навч. посіб.]. 2-ге вид. Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
3. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Народна рухлива гра – основний засіб фізичного виховання дошкільнят. Традиції фізичної культури в Україні: зб. наук. пр. Київ : ІЗМН, 1997. С. 147-153.
4. Вольчинський А. Я. Українські рухливі ігри для дітей 5-6 років: метод. посіб. для вихователів дошк. закл. Київ: ІЗМН, 1996. 96 с.
5. Воробей Г. В. Народні ігри та забави у фізичному загартуванні молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01. Укр. держ. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 1997. 16 с.
6. Денисенко Н. Ф., Григоренко, А. Ф., Михайліченко Г. І. Дитячі народні рухливі ігри. Запоріжжя : [б. в.], 2003. 75 с.
7. Дубогай О. Д., Пангелов Б. П., Фролова Н. О., Горбенко М. І. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. Київ: Оріяни, 2001. 152 с.
8. Дубогай О. Д. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. Київ : Вид. дім «Шкіл. Світ», 2005. 112 с.
9. Дубогай О. Д., Маковецька Н. В., Погрібняк Н. В. Оздоровлення дошкільнят, або Канікули влітку. Запоріжжя : ТОВ «ЛІПС» ЛДД, 2005. 228 с.
10. Дубогай О. Д., Маковецька Н. В. Плекаймо здоров'я дитини. Запоріжжя : [б. в.], 2007. 264 с.
11. Дубогай О. Д., Цьось А. В. Навчання в русі. Здоров'язбережувальні педагогічні технології для дошкільнят та учнів: навч. посіб. [для студентів вищ. навч. закл., вихователів дошкіль. навч. закл., учителів фіз. культури, методистів, батьків]. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 324 с.
12. Кліш І. С. Використання засобів етнопедагогіки у фізичному вихованні дітей до 3-річного віку : метод. посіб. для батьків. Луцьк: Надстир'я, 1998. 67 с.
13. Кожевникова Т. На городі густо, виросла капуста. *Палітра педагога*. 2004. № 3. С. 30-31.
14. Левків В. І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02. Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 1998. 17 с.
15. Овчинникова В. І. Рухливі ігри за мотивами казок. *Палітра педагога*. 2002. № 4. С. 16-19.
16. Організація ігрової діяльності дітей дошкільного віку. [авт. – упоряд.: А. П. Бурова]. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 256 с.
17. Петренко Г. В. Організаційно-методичні засади здоров'яформувального фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02. Луцьк, 2017. 235 с.
18. Піроженко Т. О., Ладивір. С. О., Вовчик-Блакитна О. О., Гуменюк Г. В., Гурковська Т. Л. Розвивальні ігри та вправи для дітей п'ятого року життя. Тернопіль: Мандрівець, 2012. 64 с.
19. Рунова, М. А. Особенности организации занятий по физической культуре. *Дошкольное воспитание*. 2009. № 9. С.42-52.
20. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави : навч. посіб. Луцьк: Надстир'я, 1994. 96 с.

References

1. Burova A. Days of health. A teacher's palette. 2004. No. 4. P. 8-10.
2. Vilchkovsky E. Theory and methods of physical education of children of preschool age: [scientific. manual]. 2nd edition. Sumy: VTD "University Book", 2008. 428 p.
3. Vilchkovskiy E. S., Kurok O. I. Folk movement game – the main means of physical education of preschoolers. Traditions of physical culture in Ukraine: coll. of science pr. Kyiv: IZMN, 1997. P. 147-153.
4. Volchinskyi A. Ya. Ukrainian mobile games for children 5-6 years old: methodical manual for teachers of preschool institutions. Kyiv: IZMN, 1996. 96 p.
5. Vorobey P. V. Folk games and fun in physical hardening of younger schoolchildren of various ethnographic groups of the Carpathian region: author's abstract. thesis ... candidate ped. Sciences: 13.00.01. Ukraine. M. P. Drahomanov State Ped. University. Kyiv, 1997. 16 p.
6. Denysenko, N. F., Hryhorenko, A. F., Mykhailichenko, H.I. Children's folk mobile games. Zaporizhzhia: [b. v.], 2003. 75 p.
7. Dubohai O. D., Panhelov B. P., Frolova N. O., Horbenko M. I. Integration of cognitive and motor activity in the system of education and upbringing of schoolchildren. Kyiv: Oriiany, 2001. 152 p.
8. Dubohai O. D. Learning in motion: Health-preserving pedagogical technologies in primary school. Kyiv: Ed. house "School. World", 2005. 112 p.
9. Dubohai O. D., Makovetska N. V., Pogribniak N. V. Health of preschoolers, or summer vacation. Zaporizhzhia: LLC "LIPS" LDD, 2005. 228 p.
10. Dubohai O. D., Makovetska N. V. Let's take care of the child's health. Zaporizhzhie: [b. v.], 2007. 264 p.
11. Dubohai O. D., Tsios A. V. Learning in motion. Health-preserving pedagogical technologies for preschoolers and students: teaching. manual [for students of higher educational institutions, teachers of preschool educational institutions, physical education teachers, methodologists, parents]. Lutsk: Vezha-Druk, 2017. 324 p.
12. Klish, I. S. The use of ethno-pedagogical tools in the physical education of children up to 3 years of age: method. manual for parents Lutsk: Nadstryia, 1998. 67 p.
13. Kozhevnikova T. Cabbage grew thickly in the garden. A teacher's palette. 2004. No. 3. P. 30-31.
14. Levkiv V. I. The use of means of Ukrainian folk physical culture in the physical education of children of primary school age: author's review. thesis ... candidate sciences in physics education and sports: 24.00.02. Lesia Ukrainka Volyn State University. Lutsk, 1998. 17 p.
15. Ovchinnikova V. I. Moving games based on fairy tales. A teacher's palette. 2002. No. 4. P. 16-19.
16. Organization of play activities for preschool children. [author – editor: A. P. Burova]. Ternopil: Mandrivets, 2010. 256 p.
17. Petrenko H. V. Organizational and methodical principles of health-forming physical education of older preschool children: author's review. thesis ... candidate ped. Sciences: spec. 13.00.02. Lutsk, 2017. 235 p.
18. Pyrozhenko T. O., Ladyvir. S. O., Vovchyk-Blakytina O. O., Humeniuk G. V., Hurkovska T. L. Developmental games and exercises for children of the fifth year of life. Ternopil: Mandrivets, 2012. 64 p.
19. Runova, M. A. Features of the organization engaged in physical culture. Preschool education. 2009. No. 9. P.42-52.
20. Tsots A. V. Ukrainian folk games and fun: teaching. manual. Lutsk: Nadstryia, 1994. 96 p.

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-76-83](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-76-83)

ORCID 0000-0003-3590-9428

ПАНГЕЛОВ Борис

*кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри спортивних дисциплін,
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі*

PANHELOV Borys

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department of
Sports Disciplines, Hryhoriy Skovoroda
University in Pereiaslav*

✉ kafedra.tmfvis@ukr.net

ORCID 0000-0001-9826-2065

КРАСОВ Олександр

*старший викладач кафедри теорії та
методики фізичного виховання і спорту,
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі*

KRASOV Oleksandr

*Senior lecturer of the Department of
Theory and Methodology of Physical
Education and Sports, Hryhoriy
Skovoroda University in Pereiaslav*

✉ kafedra.tmfvis@ukr.net

ORCID 0000-0003-3452-9976

ХАКАЛО Аліна

*студентка III курсу факультету фізичної
культури, спорту і здоров'я, Університет
Григорія Сковороди в Переяславі,*

HAKALO Alina

*Student of the III course of the Faculty of
Physical Culture, Sports and Health,
Hryhoriy Skovoroda University
in Pereiaslav*

✉ alinahakalo3@gmail.com**ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З УЧНЯМИ ПОЧАТКОВИХ
КЛАСІВ В КОНТЕКСТІ ВИМОГ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ****INNOVATIVE APPROACHES TO PHYSICAL AND HEALTH WORK WITH PRIMARY CLASS STUDENTS
IN THE CONTEXT OF THE REQUIREMENTS OF THE NEW UKRAINIAN SCHOOL****Анотація**

Вступ. Вимоги Нової української школи потребують перегляду та осучаснення методик проведення не тільки уроків з фізичної культури, але й інших організаційних форм фізичного виховання учнів початкових класів. На думку фахівців ця ідея може бути реалізована тільки через гармонійне поєднання здобутків класичної теорії та методики з інноваційними підходами до підвищення творчої активності та соціальної взаємодії учнів в процесі занять фізичними вправами. У цьому зв'язку виникає необхідність у вивченні інноваційних підходів до оптимізації процесу фізичного виховання молодших школярів які пропонують вітчизняні вчені з метою їх подальшого впровадження у практичну діяльність.

Мета дослідження – аналіз, систематизація та узагальнення даних спеціальних джерел щодо інноваційних підходів до організації роботи з фізичного виховання молодших школярів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел; метод системного аналізу.

Результат дослідження. Інноваційні технології є невід'ємною частиною розвитку та вдосконалення системи фізичного виховання є предметом дослідження багатьох науковців (О. М. Саїнчук, 2014; В. М. Кириченко, 2015; О. О. Мітова, 2016; Н. Є. Пангелова, 2018; С. В. Власова, 2019; І. О. Юзковець, 2020; Н. В. Москаленко, 2022 та ін.). Науковці пропонують підходи щодо застосування нових видів рухової активності, методичних положень, організаційних форм.

Висновки. Можна виділити наступні спільні тенденції у дослідженнях провідних вчених щодо зазначеної проблеми: необхідність застосування інноваційно-оздоровчих технологій для покращення фізичного стану дітей; розвивати варіанти ідей та можливості створення нових оздоровчих технологій; експериментувати з інноваційними підходами у фізичному вихованні та ін.

Ключові слова: інноваційні технології, фізичне виховання, молодші школярі.

Annotation

Introduction. The requirements of the New Ukrainian School require a review and modernization of the methods of conducting not only physical education lessons, but also other organizational forms of physical education of elementary school students. According to experts, this idea can be implemented only through a harmonious combination of the achievements of classical theory and methodology with innovative approaches to increasing the creative activity and social interaction of students during physical exercises. In this connection, there is a need to study innovative approaches to optimizing the process of physical education of younger schoolchildren, which are proposed by domestic scientists with the aim of their further implementation in practical activities.

The purpose is to analyze, systematize and generalize data from special sources regarding innovative approaches to the organization of work on physical education of younger schoolchildren.

Research methods: theoretical analysis and generalization of data from literary sources; method of system analysis.

Results of researching. Innovative technologies are an integral part of the development and improvement of the system of physical education of schoolchildren. The issue of the implementation of innovative technologies in the field of physical education is the subject of research by many scientists (O. M. Sainchuk, 2014; V. M. Kyrychenko, 2015; O. O. Mitova, 2016; N. Ye. Pangelova, 2018; S. V. Vlasova, 2019; I. O. Yuzkovets, 2020; N. V. Moskalenko, 2022, etc.). Scientists propose approaches to the application of methods and forms of new types of motor activity, methodological provisions, and organizational forms.

Conclusions. The following common trends can be identified in the research of leading scientists regarding the mentioned problem: the need to use innovative health technologies to improve the physical condition of children; to develop options for ideas and the possibility of creating new health technologies; to experiment with innovative approaches in physical education, etc.

Key words: innovative technologies, physical education, younger schoolchildren.

Вступ. Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень. 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 [5, 11, 12, 16].

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. [9] 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.

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 [6, 14, 20]. Реалізація необхідного рівня рухової активності дітей є основою нормального розвитку організму, стимулювання його адаптивних механізмів.

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 [11, 13, 14, 23].

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. У цьому зв'язку виникає

необхідність у вивченні інноваційних підходів до оптимізації процесу фізичного виховання молодших школярів, які пропонують вітчизняні вчені з метою їх подальшого впровадження у практичну діяльність.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконане згідно з тематичного плану науково-дослідної роботи Університету Григорія Сковороди в Переяславі на 2020-2024 рр. 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, систематизація та узагальнення даних спеціальних джерел щодо інноваційних підходів до організації роботи з фізичного виховання молодших школярів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел; метод системного аналізу.

Результати дослідження. Інноваційне навчання – це такий вид навчання, який зорієнтований на динамічні зміни в навколишньому світі. Це така навчальна діяльність, яка базується на оригінальних методиках розвитку когнітивних процесів, фізичних і креативних здібностей, високих соціально-адаптивних можливостей особистості.

У навчальному контексті поняття «інновація» означає створення новітніх підходів і технологій на основі переосмислення попереднього досвіду, а також запровадження сучасних досягнень та їх комплексне використання [13, 14].

Н. В. Москаленко (2018) зауважує, що аналіз розвитку сучасної системи шкільної освіти в Україні показує, що не зважаючи на велику кількість новацій в системі навчання та виховання, галузі фізичного виховання вони мало стосуються. У навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи спостерігається перевантаження предметами, які розвивають тільки розумову діяльність. При цьому, практично не враховується зниження рівня фізичного розвитку сучасних дітей і погіршення стану їхнього здоров'я. Необхідно відмітити, що у теперішній час у практиці шкільного фізичного виховання спостерігається нівелювання її мети і зведення до суто нормативного підходу, що не тільки суперечить ідеї формування гармонійно розвиненої особистості, але й сприяє зниженню (і без того критичного стану) здоров'я школярів [12].

У системі шкільного навчання особливе місце займає молодший шкільний вік, оскільки це період набуття соціального досвіду. Зокрема, інтенсивно формуються інтереси, потреби, мотивація до певних видів діяльності, інтенсивно розвиваються пізнавальні та креативні здібності дитини [2, 7].

Використання сучасних програм фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми шкільного віку передбачає модернізацію навчально-виховного процесу у всіх формах роботи з фізичного виховання з використанням новітніх педагогічних технологій.

Спеціалісти звертають увагу на необхідність кардинальної перебудови навчально-виховного процесу з фізичного виховання у закладах середньої освіти, вдосконалення змісту його основних складових (теоретичної, практичної, педагогічного контролю), впровадження інноваційних підходів у практику, які передбачають урахування психофізіологічних закономірностей розвитку дитини, забезпечення оптимального рівня рухової активності, задоволення потреби у заняттях певними видами фізичних вправ.

Сучасні підходи до засвоєння теоретичних знань, пов'язаних з формуванням основ здорового способу життя, засвоєнням знань про користь фізичних вправ, гігієнічні вимоги та ін., не завжди враховують особливості розвитку та інтереси дітей молодшого шкільного віку. Це обумовлює пошук підходів до процесу формування теоретичних знань, що є обов'язковою складовою фізкультурної освіти, яка значною мірою впливає на залучення дітей до занять фізичною культурою [8, 13].

Теоретична підготовка в галузі фізичної культури і спорту покликана виконувати роль найважливішого чинника, що забезпечує повноцінне життя, досить повне розкриття найрізноманітніших задатків і здібностей, досягнення майстерності в будь-якому виді професійної діяльності. Така роль, безсумнівно, зводить ці знання в ранг однієї з фундаментальних основ загальної середньої освіти [14, 15, 20].

За останні роки питанню підвищення рівня теоретичної підготовки приділялась значна увага науковців. Так, підвищенню ефективності формування знань з фізичної культури учнів молодшої школи присвячено праці Н. В. Москаленко [13, 14], де представлено новий підхід до формування теоретичних знань в інтеграції з руховою діяльністю в системі уроків фізичної культури, де реалізуються міжпредметні зв'язки. Була розроблена інноваційна програма, основою якої є розвиток творчої

активності особистості. Програма передбачала тісну взаємодію сім'ї та школи, залучення батьків до співпраці, що сприяло підвищенню ефективності процесу фізичному вихованню дітей молодшого шкільного віку.

Нетрадиційні форми проведення занять краще сприймаються учнями. Школярів (зокрема, початкових і середніх класів) стомлює одноманітність, пасивність, а фізична активність на фізіологічному рівні призводить системи організму до стану «м'язової радості». До найпоширеніших форм нетрадиційних занять науковці відносять: інтерактивний урок, інтегрований урок, теоретичний урок, практичний урок за коловим методом, урок – змагання, рольові ігри та урок-свято. Інноваційні за своєю суттю фізкультурно-оздоровчі заходи (ФОЗ) у загальноосвітніх навчальних закладах мають охоплювати всі категорії учнів. Під час підготовки та проведення ФОЗ слід урахувати стан здоров'я школярів і рівень їхньої фізичної підготовленості. Метою інноваційних ФОЗ має бути формування в учнів оздоровчих компетенцій. Форми проведення зазначених заходів залишаються традиційними: урочними та позаурочними.

Сучасні дослідники пропонують методики формування знань, припускаючи, що сформованість в учня набору знань допоможе йому в практиці формування особистісної фізичної культури. В зв'язку з цим, передбачено такі форми передачі інформації: бесіди на уроці з фізичної культури, домашні завдання, міжпредметні зв'язки, навчальні зошити, факультативні заняття та ін., що, як доведено в процесі досліджень, має позитивний вплив на розвиток освітнього процесу в школі [13, 14, 15, 19].

Н. М. Гончарова [2] присвятила своє дослідження формуванню теоретичних знань молодших школярів на основі використання комп'ютерних технологій.

О. А. Томенко [20] зазначає, що процес фізичного виховання потребує вдосконалення в контексті залучення нових форм та засобів фізичної підготовки і покращення теоретичних знань. Автор наголошує, що дієздатним інструментом інтенсифікації процесу гармонійного розвитку дітей і молоді, залучення їх до цілеспрямованих занять фізичними вправами є олімпійська освіта.

У дослідженні П. П. Коханця [4] розроблено та науково обґрунтовано педагогічні умови формування фізичних і вольових здібностей у дітей 8 і 9 років у процесі спрямованої фізичної підготовки, якими є: спрямованість педагогічних дій з формування фізичних здібностей згідно із чутливими періодами; визначені засоби поєднаного формування фізичних і вольових здібностей; визначені компоненти фізичного навантаження для формування фізичних і вольових здібностей.

С. В. Трачук [21] у своїй роботі обґрунтував шляхи вдосконалення системи фізичного виховання молодших школярів у напрямі формування їх зацікавленості і в забезпеченні відповідних фізіологічних норм рухової активності, а також запропонував систему оцінки енергетичної вартості комплексів фізичних вправ (модулів), спрямованих на розвиток рухових якостей; розробив формулу розрахунку на основі отриманих даних лінійної залежності величини споживання кисню і частоти серцевих скорочень, енергетичної вартості окремих фізичних вправ, спрямованих на розвиток рухових якостей для хлопчиків молодшого шкільного віку.

У роботі І. В. Хрипко [22] визначено характер впливу традиційних та інноваційних засобів рухової активності на розвиток фізичних здібностей та пізнавальну і мотиваційну сферу молодших школярів, який залежить від спрямованості засобів фізичного виховання; запропоновано технологію оцінювання ефективності інноваційних програм з фізичного виховання, яка передбачає вибір вчителем оптимального варіанту для певного контингенту дітей та умов матеріально-технічної бази школи.

Пошуку шляхів підвищення ефективності системи фізичного виховання учнів початкових класів в умовах сільської школи було присвячено дисертаційне дослідження В. Ю. Рубана (2018). Автором теоретично обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено ефективність організаційно-методичних засад оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями 7-10 років сільських шкіл. Були визначені різновиди форм роботи, види рухової діяльності, організаційно-методичні засади їх проведення, які визначають зміст, параметри, «вартість» рекомендованого рівня рухової активності.

Л. І. Кузнєцова (2015), вивчаючи проблему фізичного стану дітей з відхиленнями розумового розвитку, пропонує застосовувати розроблену нею технологію використання рухливих ігор як основного засобу адаптивного фізичного виховання. Автором систематизовано рухливі ігри залежно від тематичних завдань та психоемоційного впливу: «природа», «спорт», «гарний настрій», «розумна гра».

Обґрунтування, розробка і впровадження новітніх технологій у навчальний процес школярів є також одним з актуальних завдань сучасного фізичного виховання.

Так, О. М. Саїнчук [17] пропонує впровадження в систему шкільного фізичного виховання інноваційний вид рухової діяльності – скандинавську ходьбу. В ході своєї роботи авторка експериментально перевірила ефективність впливу занять скандинавською ходьбою на фізичний стан молодших школярів.

В. М. Кириченко [3] запропонувала інноваційну методику розвитку координаційних здібностей в процесі занять баскетболом, що дозволило покращити показники фізичного розвитку та координаційних здібностей учнів основної школи.

Л. С. Михно пропонує використання елементів йога-аеробіки в різних формах фізкультурно-оздоровчих занять з молодшими школярами. Дані заняття покращують психічний, фізичний і соціальний компоненти здоров'я учнів [7].

О. В. Шиян [24] в своєму дослідженні пропонує уроки фізичної культури з використанням елементів бадмінтону, які спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного (соматичного) здоров'я; визначені нові підходи до організації процесу фізичного виховання молодших школярів з урахуванням особливостей правил гри в бадмінтон, адаптованих до умов, необхідних для забезпечення ефективності уроків фізичної культури.

Дисертаційна робота О. М. Почтар [15] присвячена розробці методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики та використанню біомеханічних характеристик координаційних здібностей школярів в комплексі з іншими показниками для обґрунтування раціональності побудови методики формування основ здоров'я.

С. В. Власова [1] запропонувала впровадження у систему фізичного виховання інноваційний вид рухової діяльності – катання на роликових ковзанах. Авторка обґрунтувала, розробила та експериментально перевірила ефективність впливу занять з пріоритетним використанням елементів катання на роликових ковзанах в позаурочний час на фізичний стан учнів 5-6 класів.

Науковці Ж. Е. Фірільова, О. Г. Сайкіна [25] запропонували використання оздоровчо-розвивальної програми танцювально-ігрової гімнастики «СА-ФІ-ДАНСЕ». Дана програма спрямована на всебічний та гармонійний розвиток дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.

На думку науковців Н. В. Москаленко та О. М. Демідової (2019) одним з напрямів вирішення проблеми дефіциту рухової активності молодших школярів є застосування спортивних танців в загальноосвітніх навчальних закладах. Доступність і популярність спортивних танців серед дітей дозволяє використовувати цей вид спорту в системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл. Систематичне заняття дітей танцями та їх зацікавленість надають можливість активізувати виховну роботу із застосуванням специфічних засобів танцювального мистецтва. В системі загальноосвітньої школи можливе застосування спортивних танців у різних формах: гімнастика до уроків, фізкультхвилинки під час уроків, ігри та фізичні вправи на перервах і в групах продовженого дня [10].

Науковці О. Шевяков, Я. Славська, О. Алфьоров вважають доцільними використання засобів народної фізичної культури для розвитку фізичних та моральних здібностей дітей сьогодення [23]. Головне завдання засобів народної фізичної культури на різних історичних етапах розвитку суспільства полягає в їх застосуванні для розвитку фізичних якостей і формування рухових вмінь людини, необхідних для існування в певних кліматичних умовах та для досягнення успіхів в різних сферах діяльності. Засоби народного тіловиховання є типовими руховими діями – біг, стрибки, метання, лазіння та інші, що існують в сучасній класичній фізичній культурі.

Однак, на думку вчених, вони відрізняються значною варіативністю, поєднуються з використанням різних предметів, передбачають комплексність рухових дій. До наших днів через тисячоліття дійшли ігри, забави, танці. І. Степанова [18] розглядає питання необхідності використання елементів українських народних традицій у процесі фізичного виховання дітей. З її точки зору систематичне використання українських народних ігор на заняттях фізичною культурою сприяє розвитку і вдосконаленню рухових та особистісних якостей.

Дисертаційне дослідження І. О. Юзковець (2020) присвячене розробці організаційно-методичних засад фізкультурно-оздоровчих занять молодших школярів з пріоритетним використанням елементів міні-баскетболу.

На даний час у нашій країні впроваджується багато інновацій. Для формування мотивації дітей до систематичних занять фізичними вправами науковці пропонують вчителям використовувати нетрадиційний зміст проведення уроків фізичної культури. На таких уроках вчителі враховують побажання учнів, зважають на те, якими видами рухової активності вони бажають займатися. Науковці

впроваджують в систему фізичного виховання, незвичні для шкільних занять види рухової активності: спортивні танці, фітнес, фізичну культуру з елементами українських традицій та ін.

Практика системи шкільного фізичного виховання України свідчить про те, що, не дивлячись на наявність досліджень щодо застосування новітніх, високоефективних спортивних та фізкультурно-оздоровчих технологій (степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, пілатес, йога-аеробіка, аква-аеробіка та інші) у роботі з дітьми і підлітками застосовуються вони недостатньо.

Висновки. Аналізуючи авторські інноваційні системи фізичного виховання учнів початкової школи [13, 19], 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.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці підходів щодо впровадження нових видів рухової активності у практику фізичного виховання молодших школярів.

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

Література

1. Власова С. В. Організаційно-методичні засади використання засобів катання на роликових ковзанах у фізкультурно-оздоровчих заняттях з учнями 5-6 класів: автореф. дис...канд. наук з фіз. вих. і спорту. 24.00.02. Дніпро, 2019. 20 с.
2. Гончарова Н. М. Автоматизовані системи контролю фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис...канд. наук з ф.в. і спорту. 24.00.02. Київ: 2009. 20 с.
3. Кириченко В. М. Методика розвитку координаційних здібностей учнів основної школи у процесі занять баскетболом: автореф. дис...канд. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2016. 20 с.
4. Коханець П. П. Формування фізичних і вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі спрямованої фізичної підготовки: автореф. дис...канд. наук з фіз. вих. і спорту: 13.00.02. Львів, 2006. 21 с.
5. Круцевич Т. Ю. К вопросу об эффективности системы физического воспитания в общеобразовательных школах Украины. *Спортивный вестник Придніпров'я*. 2012. №1. С. 239 – 243.
6. Кузнецова Л. І. Рухливі ігри як основний засіб адаптивного фізичного виховання молодших школярів з відхиленнями розумового розвитку: автореф. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2015. 20 с.
7. Михно Л. С. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Київ, 2017. 20 с.
8. Мітова О., Онищенко В. Зміст і засоби контролю теоретичної підготовленості баскетболістів на етапі початкової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №4. С. 74 – 84.
9. 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.*
10. Москаленко Н., Демідова О., Бодня В. Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №1. С. 105 – 118.
11. Москаленко Н., Круцевич Т., Пангелова Н. Теоретичні аспекти проблем контролю та оцінки навчальних досягнень школярів з фізичної культури *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. №2. С. 101-110. DOI:10.32540/2071-1476-2021-2-101
12. Москаленко Н., Решетилова В., Михайленко Ю. Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. №1. С. 203 – 208.
13. 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.
14. Москаленко Н. В., Сидорчук Т. В., Решетилова В. М., Яковенко А. В. Інновації у фізичному вихованні в закладах загальної середньої освіти: навчальний посібник. Дніпро, 2022. 76 с.

15. Почтар О. М. Формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2010. 21 с.
16. Рубан В. Ю. Організаційно-методичні засади оптимізації процесу фізичного виховання учнів початкових класів в умовах сільської загальноосвітньої школи: автореф. дис...канд. наук з фіз.. вих.. і спорту: 24.00.02. Дніпро, 2018. 20 с.
17. Сайчук О. М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2015. 20 с.
18. Степанова І. Українські традиції у фізичному вихованні дітей. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. №2. С. 212 – 214.
19. Типова освітня програма 3-4 клас, розроблена під керівництвом Шияна Р. Б. Наказ КМ № 1273 від 08.10.2019 р.
20. Томенко О. А. Теоретико-методичні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: автореф. дис...д-ра наук з фіз.вих та спорту: 24.00.02. Київ, 2012. 36 с.
21. Трачук С. В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис ... канд. наук з фіз. вихов. та спорту: 24.00.02. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2011. 21 с.
22. Хрипко І. В. Вплив програм з традиційними та інноваційними засобами фізичного виховання на фізичний стан молодших школярів: автореф. дис...канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00. 02. Київ, 2012. 21 с.
23. Шевяков О., Славська Я., Алфьоров О. Виховання сучасних школярів засобами народної фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №1. С. 255 – 259.
24. Шиян О. В. Обґрунтування змісту уроків фізичної культури з елементами бадмінтону для дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 . Київ, 2004. 20 с.
25. Юзковець І. О. Комплексний розвиток фізичних здібностей учнів молодших класів засобами міні-баскетболу: дисерт. ... доктора філософії: 017-фізична культура і спорт. Переяслав, 2020. 278 с.

References

1. Vlasova S. V. Organizational and methodological principles of using roller skating equipment in physical education classes with 5-6 grade students: autoref. Ph.D. sciences in physics ed. and sports. 24.00.02. Dnipro, 2019. 20 p.
2. Honcharova N. M. Automated systems for monitoring the physical condition of children of primary school age in the process of physical education: autoref. dis... candidate of sciences with ph.ed. and sports. 24.00.02. Kyiv: 2009. 20 p.
3. Kyrychenko V. M. Methodology for the development of coordination abilities of elementary school students in the process of playing basketball: autoref. Ph.D. ped. Sciences: 13.00.02. Kyiv, 2016. 20 p.
4. Kokhanets P. P. Formation of physical and volitional abilities in children of primary school age in the process of targeted physical training: author's abstract. Ph.D. sciences in physics exit and sports: 13.00.02. Lviv, 2006. 21 p.
5. Krutsevich T. Yu. To the question of the effectiveness of the physical education system in general schools of Ukraine. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2012. No. 1. P. 239 – 243.
6. Kuznetsova L. I. Movement games as the main means of adaptive physical education of younger schoolchildren with intellectual disabilities: autoref. Ph.D. in ph. ed. and sports: 24.00.02. Kyiv, 2015. 20 p.
7. Mykhno L. S. Physical education of younger schoolchildren based on the use of yoga-aerobics: autoref. thesis ... candidate sciences in physics education and sports: 24.00.02. Kyiv, 2017. 20 p.
8. Mitova O., Onishchenko V. Content and means of control of theoretical preparation of basketball players at the stage of initial training. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2019. No. 4. P. 74 – 84.
9. Moiseev S. O., Huzar V. M., Sholar O. G. Conceptual foundations of the development of subject competencies of students of grades 1-4 in physical education lessons at the New Ukrainian School. *Pedagogical almanac: a collection of scientific works/edition*. V.V. Kuzmenko (head) and others. Kherson: Kherson Academy of Continuing Education, 2019. Issue 43. P. 45-56.

10. Moskalenko N., Demidova O., Bodnya V. The influence of sports dance classes on the physical condition of children of primary school age. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2019. No. 1. P. 105 – 118.
11. Moskalenko N., Krutsevich T., Pangelova N. Theoretical aspects of problems of control and evaluation of educational achievements of schoolchildren in physical culture. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2021. No. 2, pp. 101-110. DOI: 10s. 32540/2071-1476-2021-2-101
12. Moskalenko N., Reshetylova V., Mykhaylenko Yu. Modern approaches to increasing the motor activity of school-aged children. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2018. No. 1. P. 203 – 208.
13. Moskalenko N. V. Theoretical and methodological foundations of innovative technologies in the system of physical education of younger schoolchildren: dissertation of the Doctor of Sciences in Physics. Ed. and sports: 24.00.02. Dnipropetrovsk, 2009. 454 p.
14. Moskalenko N. V., Sydorchuk T. V., Reshetylova V. M., Yakovenko A. V. Innovations in physical education in institutions of general secondary education: a study guide. Dnipro, 2022. 76 p.
15. Pochtar O. M. Formation of the basics of elementary school girls' health in the process of extracurricular classes in rhythmic gymnastics: autoref. thesis... candidate ped. Sciences: 13.00.02. Kyiv, 2010. 21 p.
16. Ruban V. Yu. Organizational and methodological principles of optimizing the process of physical education of primary school students in the conditions of a rural secondary school: author's abstract. Cand. of Science in Physical Education and Sports: 24.02.02. Dnipro, 2018. 20 p.
17. Sainchuk O. M. Programming physical culture and health classes with Scandinavian walking in physical education of younger schoolchildren: autoref. thesis ... candidate sciences in physics education and sports: 24.00.02. Kyiv, 2015. 20 p.
18. Stepanova I. Ukrainian traditions in physical education of children. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2015. No. 2. P. 212 – 214.
19. A typical educational program for grades 3-4, developed under the leadership of Shiian R. B. Order of the CM No. 1273 dated 08.10.2019.
20. Tomenko O. A. Theoretical and methodological foundations of non-special physical education of schoolchildren: author's abstract. Doctor of Science in Physical Education and Sports: 24.00.02. Kyiv, 2012. 36 p.
21. Trachuk S. V. Modeling modes of motor activity of younger schoolchildren in the process of physical education: autoref. thesis ... candidate sciences in physics ed. and sports: 24.00.02. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine, 2011. 21 p.
22. Hrypko I. V. The influence of programs with traditional and innovative means of physical education on the physical condition of younger schoolchildren: autoref. Ph.D. sciences in physics ed. and sports: 24.00. 02. Kyiv, 2012. 21 p.
23. Sheviakov O., Slavskya Ya., Alfiorov O. Education of modern schoolchildren by means of folk physical culture. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2017. No. 1. P. 255 – 259.
24. Shyian O. V. Justification of the content of physical education lessons with elements of badminton for children of primary school age: autoref. thesis... candidate sciences in physics education and sports: 24.00.02. Kyiv, 2004. 20 p.
25. Yuzkovets I. O. Comprehensive development of physical abilities of junior school students by means of mini-basketball: dissertation... Doctor of Philosophy: 017-physical culture and sport. Pereyaslav, 2020. 278 p.

ORCID 0000-0003-4340-3611

ПІДГАЙНА Віра

доктор філософії, викладач кафедри
здоров'я, фітнесу та рекреації,
Національний університет фізичного
виховання і спорту України, Київ

PIDHAINA Vira

Doctor of Philosophy, Lecturer of the
Department of Health, Fitness and
Recreation,
National University of Physical Education
and Sports of Ukraine, Kyiv

✉ podgajnaya.vera@ukr.net**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ****FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL AND HEALTH ACTIVITIES IN YOUTH STUDENTS****Анотація.**

Вступ. Мотивація до занять фізичною культурою та її цілеспрямоване формування є актуальною проблемою сьогодення, у постановці якої можна виокремити філософські, педагогічні, медичні, фізіологічні й інші аспекти дослідження. Формування мотивації залежить не лише від об'єктивних, але й суб'єктивних факторів, рівня свідомості та загальної культури людини.

Мета роботи: визначити підходи щодо формування мотивації до занять фізичною культурою студентської молоді.

Матеріали і методи: в педагогічному експерименті приймали участь 100 студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України, які навчаються за спеціальністю 227 Фізична терапія та ерготерапія. Для вирішення поставлених завдань було використано методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; анкетування; методи математичної статистики.

Результати роботи: анкетування дозволило нам визначити основні мотиваційні пріоритети студентів у виборі рухової активності, а також фактори, які заважають регулярно займатись. В ході опитування також визначили систему підходів, яка сприятиме формуванню у студентів мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Висновки: виявлення основних мотиваційних пріоритетів є необхідним в організації процесу фізичного виховання. А також виступає тим фактором, який допоможе визначити усвідомлене ставлення студентів до занять фізичною культурою, сформувати потребу в повсякденних фізичних вправах, сприяти фізичній і професійній досконалості, створити передумови для організації позитивного комунікативного середовища, а також позитивного емоційного статусу.

Ключові слова: мотивація, інтерес, опитування, студенти, формування, підходи, заняття, фізичне виховання.

Abstract.

Introduction. Motivation to physical culture and its purposeful formation is an urgent problem of the present, in the formulation of which it is possible to distinguish philosophical, pedagogical, medical, physiological and other aspects of the study. The formation of motivation depends not only on objective but also on subjective factors, level of consciousness and general culture of a person.

The purpose of the work: to determine approaches to the formation of motivation for physical education of student youth.

Materials and methods: 100 students of the National University of Ukraine on Physical Education and Sport, studying in the specialty 227 Physical therapy and occupational therapy, took part in the pedagogical experiment. To solve the tasks, the following methods were used: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodical literature; survey; methods of mathematical statistics.

Results: the survey allowed us to determine the main motivational priorities of students in choosing physical activity, as well as factors that prevent regular exercise. In the course of the survey, a system of approaches was also determined, which will contribute to the formation of students' motivation for systematic physical education.

Conclusions: identification of the main motivational priorities is necessary in the organization of the process of physical education. It also acts as a factor that will help to determine the conscious attitude of students to physical education, to form the need for daily exercise, to promote physical and professional excellence, to create prerequisites for the organization of a positive communicative environment, as well as a positive emotional status.

Key words: motivation, interest, poll, students, formation, approaches, exercises, physical education.

Вступ. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як зазначають вітчизняні та зарубіжні дослідники, за останні роки обсяг навчального навантаження студентів вищих навчальних закладів настільки зріс, що загрожує через малорухомість, обмеження м'язових зусиль захворюванню різних систем організму [1; 2; 3; 4].

Г. Л. Апанасенко, вказує на те що, за період навчання в вищих навчальних закладах кількість хворих студентів зростає у 2–3 рази, а кількість студентів, які мають порушення постави, досягає 80–90% від загальної кількості студентів [4].

Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є фізична культура і спорт, які є важливими чинниками збереження та зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, поліпшення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму різним захворюванням як в період навчання, так і в повсякденному житті [9; 11; 14].

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних завдань. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень фізичної працездатності й соціальної дієздатності [7; 12; 15].

Поліпшення фізичного стану студентів, а отже, і їхнього здоров'я, можливе лише при систематичних цілеспрямованих заняттях фізичними вправами, які мають тренувальний режим і оздоровчий характер. Такими формами в навчальному закладі є заняття з фізичної культури, секційні заняття й самостійні домашні завдання [13]. За даними опитування студентів, самостійно займаються фізичною культурою близько 7%. Результати досліджень показали, що виконання самостійних завдань може стати дієвою формою, яка сприятиме розвитку фізичної підготовленості тільки за умов зацікавленості студентів [5; 6; 15].

Дослідження свідчать, що потреби, мотиви й інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості й пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної людини [6; 8].

На сучасному етапі модернізації вищої освіти предмет «Фізична культура» має велике значення, завдання якого полягають не тільки в розвитку рухових здібностей і функціональних можливостей студентів, а й у створенні передумов для якісної професійної підготовки майбутніх висококваліфікованих фахівців, які зможуть володіти високим рівнем загальної, фізичної та професійної культури [10].

Однак наявне ставлення студентської молоді до фізичного виховання у вищій професійній школі музичного профілю, на наш погляд, має свої особливості. У зв'язку з цим, існує необхідність пошуку нових ідей фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, в основу яких мають бути закладені принципово нові підходи, що базуються на ціннісному ставленні студентів до фізичної культури й формуванні в них мотивації до систематичних занять фізичними вправами. Тому необхідним є пошук шляхів щодо формування мотивації до занять фізичною культурою студентської молоді.

Мета дослідження – обґрунтувати систему підходів щодо формування мотивації до занять фізичною культурою студентської молоді.

Для вирішення поставленої мети ми використовували такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; анкетування; методи математичної статистики.

В педагогічному експерименті прийняли участь 100 студентів I – II курсів Національного університету фізичного виховання і спорту України (спеціальність 227 Фізична терапія та ерготерапія) з них 50 дівчат та 50 юнаків віком 17–19 років.

Результати дослідження. Для визначення мотиваційних пріоритетів студентів до занять фізичною культурою і спортом ми провели анкетування студентів I – II курсів. За результатами анкетування було виявлено, що 57% респондентів подобаються заняття з фізичного виховання, 25% не подобаються і 18% байдуже. Високий відсоток студентів, яким не подобаються заняття з фізичного виховання, свідчить про те, що у Зкладі вищої освіти (ЗВО) мотиваційному фактору приділяється недостатньо уваги. Свідоме ставлення до занять фізичним вихованням у ЗВО визначено у відповідях на питання про те, чи знання, які студенти отримують на заняттях із фізичного виховання допомагають поліпшенню здоров'я. Позитивно відповіли на нього 40% студентів, 60% вважають, що отримані знання не впливають на поліпшення здоров'я.

Пропускають заняття з фізичного виховання 41% студентів. Значна частина респондентів намагаються не пропускати заняття (48% юнаків та 42% дівчат). Юнаки виявилися більш дисциплінованими при відвідуванні занять: 26% юнаків на противагу 12% дівчат ніколи не пропускають заняття. Дівчата виявилися «лідерами» у відповідях «Іноді пропускаю» – 28% та «Маю звільнення від занять по хворобі» – 14%. Це може свідчити про легковажне ставлення жіночого контингенту опитаних до систематичних занять фізичними вправами.

Від структури вільного часу залежить успіх формування життєвих установок, інтересів і потреб. Саме вільний час зумовлює можливість реалізації потреб особистості в духовному і фізичному вдосконаленні [5].

З одного боку, вільний час є фактором, що формує потреби особистості, з другого – потреби, що реалізуються в діяльності, суттєво впливають на структуру вільного часу, значення для організації всього життя людини.

На питання про проведення вільного часу студенти відповіли таким чином:

- граю в ігри на комп'ютері, користуюсь мережею «Інтернет» – 34%;
- слухаю музику – 38%;
- дивлюсь телевізор – 11%;
- займаюся спортом – 9%;
- інше (вишиваю, гуляю, спілкуюсь з друзями, малюю) – 8%.

Як відомо, факторами, які впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою, стають спосіб життя і вміння правильно розподіляти вільний час на різні види занять. Аналіз відповідей свідчить про те, що велика кількість студентів вільний час проводить граючи в ігри на комп'ютері (34%) і зовсім не турбуються про власну рухову активність.

Під час аналізу анкет було виявлено, що серед тих, хто займається фізичною культурою або спортом, найбільш популярними є танці, легка атлетика й силові вправи, а меншим попитом користуються теніс, спортивні ігри, плавання, гімнастика. Регулярність занять спортом відносно низька. Лише 9% займаються 3–4 рази на тиждень тривалістю заняття 1,5–2 годин. Усі інші періодично займаються 1–2 рази на тиждень від 50 хвилин до 1,5 години.

На питання «Чи займаєтесь Ви самостійно, крім занять за розкладом фізкультурно-оздоровчими вправами?» 33% респондентів відповіли – «так» (виконують ранкову зарядку, займаються оздоровчим бігом, гімнастикою для поліпшення стану здоров'я) і 67% – «ні».

Регулярність таких занять не більше ніж 3 рази на тиждень, тривалість до 30 хвилин. Ті студенти, які відповіли «ні», вказали такі обставини, які їм заважають:

- мало вільного часу – 48%;
- велике навчальне навантаження – 11%;
- немає для цього здібностей, фізичних даних – 8%;
- не може перебороти себе, хоча розумію, що потрібно – 7%;
- відсутність бажання та вільного інтересу – 7%;
- інші причини – 7%;
- відсутність спортивних баз та споруд біля дому – 5%;
- сімейні обставини – 5%;
- не бачу в цьому користі – 2%.

Відповіді на це запитання свідчать, що головною причиною, того, що студенти мало рухаються, є відсутність вільного часу. Студенти не регулюють свій режим дня та не турбуються про своє фізичне вдосконалення.

Таблиця 1

Пріоритетні мотиви до занять фізичними вправами студентів, %

Мотиви	Юнаки		Дівчата	
	n=50	рейтинг	n=50	рейтинг
Спілкування з друзями	8%	6	2%	6
Досягнення високого спортивного результату	12%	3	2%	5
Удосконалення форми тіла	40%	1	48%	1
Активний відпочинок, розваги	10%	4	14%	3
Поліпшення стану здоров'я	20%	2	22%	2
Зниження зайвої маси тіла	10%	5	12%	4

У таблиці 1 подано дані щодо пріоритетних мотивів до занять фізичною культурою і спортом. Як юнаки, так і дівчата на перше місце ставлять мотив удосконалення форми тіла, тобто прагнення мати гарний вигляд (40% юнаків та 48% дівчат). На другому місці у юнаків і дівчат мотив поліпшення стану здоров'я, у дівчат цей мотив виражений більше (22%), ніж у юнаків (20%), оскільки дівчатам більшою мірою притаманні якості, пов'язані зі збереженням здоров'я.

Подальші мотиви студентів різняться. Юнаки віддають перевагу досягненню високих спортивних результатів (12%), а дівчата – активному відпочинку (12%). Найменш пріоритетним мотивом до занять фізичними вправами є мотив спілкування із друзями, у юнаків – 8% та дівчат – 2%.

Зацікавленість студентів різними видами спорту демонструє зниження популярності таких традиційних видів, як легка атлетика, волейбол, і зростання зацікавленості до занять атлетичною гімнастикою, східними единоборствами, плаванням у юнаків (67%) та сучасними фітнес технологіями у дівчат (70%).

Анкетування показало, що студенти намагаються дотримуватися здорового способу життя та виявило основні фактори щодо його забезпечення (таблиця 2).

Таблиця 2

Фактори здорового способу життя студентів, %

Фактори ЗСЖ	Юнаки		Дівчата	
	n=50	рейтинг	n=50	рейтинг
Гігієна	42%	1	48%	1
Режим дня	16%	3	6%	5
Загартування	7%	5	2%	6
Раціональне харчування	11%	4	12%	3
Відсутність шкідливих звичок	21%	2	24%	2
Рухова активність	3%	6	8%	4

На першому місці в юнаків і дівчат виступає такий фактор, як гігієна (42% у юнаків та 48% у дівчат відповідно). На друге місце юнаки та дівчата поставили відсутність шкідливих звичок – 21% та 24% відповідно. На третьому місці в юнаків режим дня (16%), а у дівчат – раціональне харчування (12%).

За результатами опитування ми виявили причини, які заважають студентам займатися фізичною культурою і спортом:

Обмаль часу. Цю причину висувають як найважливішу багато студентів (51%). Проте фахівці вважають, що це є наслідком низької мотивації.

Нерозуміння цінності фізичної культури для збереження і зміцнення здоров'я, відсутність знань щодо можливості використання засобів фізичної культури для професійної підготовки. Тобто студенти не володіють достатніми теоретичними знаннями для організації самостійних занять. На цю причину вказує 27% студентів.

Низьку фізичну підготовленість, невпевненість у своїх силах обрали 15 % студентів. У студентів цієї групи, є бажання займатися фізичною культурою, але низький рівень фізичної підготовленості і неспроможність виконувати більшість вправ переважають над бажанням.

Відсутність видів рухової активності, які подобаються, відсутність сучасного інвентарю та обладнання. Ця причина має різні виміри за кордоном і в Україні. За кордоном – відсутність засобів

тренування означає брак новітніх і дорогих засобів, в Україні – це відсутність елементарних засобів, навіть спортивного одягу (6%).

Відсутність музичного супроводу значило 7% студентів. Ця причина сприяє зниженню зацікавленості студентів до занять фізичним вихованням у навчальний час.

Відсутність бажання займатися. На це вказує 12% студентів. Це свідчить, на нашу думку, про несвідоме ставлення до фізичної культури і, як наслідок, студенти не бачать в заняттях фізичними вправами користі.

Анкетування допомогло нам визначити систему підходів, яка сприятиме формуванню у студентів мотивації до систематичних занять фізичною культурою:

- необхідно створити мотиваційне середовище і враховувати певний життєвий досвід кожного студента в придбанні нових знань і використовувати як приклади для пояснення життєві ситуації.
- студент повинен розуміти, що отримані знання можуть застосовуватися в його повсякденному житті і професійній діяльності.
- студент повинен мати можливість самостійно навчатися, відчувати особисту зацікавленість і відповідальність, емоційний статус, зацікавленість і компетентність педагога. Імідж педагога, ставлення до роботи, авторитет впливають на емоційний клімат на навчальних заняттях, а рівень його компетентності безпосередньо відображається на ставленні студентів до занять фізичною культурою.

На перших навчальних заняттях необхідно пропонувати найбільш доступні і знайомі фізичні вправи для студентів, які приносили б їм задоволення і спонукали б до подальшого фізичного вдосконалення.

У процес фізичного виховання необхідно впроваджувати інтерактивні технології, завдяки яким формуються такі елементи фізичної культури: спеціальні знання, уявлення, уподобання, ідеали, смаки, ціннісні орієнтації.

Активно залучати студентів до участі в різноманітних видах фізкультурно-оздоровчої діяльності: навчальних заняттях, різних змаганнях, заходах, акціях, на яких відбувається осмислення цінностей фізичної культури. Під час занять фізичною культурою розвиток рухових здібностей у студентів має супроводжуватися розвитком їх особистісних якостей, таких, як впевненість в собі, цілеспрямованість, прагнення до пізнання, самоповага, творче мислення та ін.

Визначення нових підходів розробки змісту освітнього процесу має базуватися на мотиваційно-ціннісній основі.

Висновки: Визначені нами підходи щодо формування мотивації до занять фізичною культурою допоможуть в організації, проведенні та змісті занять у ЗВО фізкультурного профілю, враховуючи специфіку професійної діяльності студентів та їх інтереси. а також збереженням і зміцненням власного здоров'я зможуть допомогти в мотивованому залученні студентів та усвідомленому ставленні до занять фізичною культурою, сформують потребу в повсякденних фізичних вправах, сприятимуть фізичному та професійному вдосконаленню.

Перспективою майбутніх досліджень є розробка програми фізкультурно-оздоровчої програми, яка б змогла задовольнити потреби в руховій активності обраної категорії респондентів. Щоб майбутні фахівці змогли свідомо програмуватимуть себе на плідну й довготривалу професійну діяльність.

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

Література

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення. К.: Порліграфсервіс, 2014. 240 с.
2. Андрєєва О. В., Катерина У. М. Анализ мотивации студентов к внеучебным формам организации занятий по физическому воспитанию. *Фізична активність, здоров'я та спорт*. 2014. № 4. С. 18–28.
3. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.
4. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Индивидуальное здоровье: теория и практика. Введение в теорию индивидуального здоровья. Киев: Медкн., 2011. 108 с.
5. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп: монографія Львів: Укр. технології; 2014. 216 с.

6. Булатова М. М., Литвин О. Т. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. №1. С. 3-9.
7. Денисова Л. В., Хмельницька І. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие. Киев: Олимп. л-ра; 2008. 127 с.
8. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2009. 458 с.
9. Захарина Е.А. Мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. №10. С. 61-5.
10. Захарина Є. А. Особливості формування мотивації студентів до здоров'язберігаючої діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2015. № 3К (56) 15. С. 164–167.
11. Кашуба В. Проектування системи моніторингу фізичного стану на основі використання інформаційних технологій. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. №3. С. 61-7.
12. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учеб. пособие. Киев: Полиграф-Експрес; 2005. 195 с.
13. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімп. л-ра; 2017. Том 2. 367 с.
14. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. К.: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
15. Москаленко Н., Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №1. С. 201 – 206.

References

1. Andreeva O. V. (2014) Physical recreation of different population groups. K.: Porligraservis [in Ukrainian].
2. Andreeva O. V., Katerina U. M. (2014) Analysis of motivation of students to extracurricular forms of organization engaged in physical education. *Fizichna aktivnist, zdorov'ya ta sport. – Physical activity, health and sports*. 4, 18–28 [in Ukrainian].
3. Anikeev D. M. (2012) Motor activity in the lifestyle of student youth. Thesis for obtaining sciences. candidate degree sciences in physics exit and sports: spec. 24.00.02. Kyiv [in Ukrainian].
4. Apanasenko G. L., Popova L. A. (2011) Individual health: theory and practice. Introduction to the theory of individual health. Kiev: Medkn [in Ukrainian].
5. Bodnar I. (2014) Integrative physical education of schoolchildren of different medical groups: monografiya Lviv: Ukr. tekhnologii [in Ukrainian].
6. Bulatova M. M., Litvin O. T. (2004) Health and physical fitness of the population of Ukraine. *Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu – heory and methodology of physical education and sports*. 1, 3-9 [in Ukrainian].
7. Denisova L. V., Khmel'nitskaya I. V., Kharchenko L. A. (2008) Measurements and methods of mathematical statistics in physical education and sports]: ucheb. posobie. Kiev: Olimp. l-ra [in Ukrainian].
8. Dutchak M. V. (2009) Theoretical and methodological principles of the formation of a system of sports for all in Ukraine: [disertatsiya]. Kiiiv: NUFVSU [in Ukrainian].
9. Kashuba V. (2006) Designing a physical condition monitoring system based on the use of information technologies. *Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu – Theory and methodology of physical education and sports*. 3, 61-7 [in Ukrainian].
10. Krutsevich T. Yu., Vorobev M. I. (2005) Control in the physical education of children, teenagers and young men: ucheb. posobie. Kiev: Poligraf-Yekspres [in Ukrainian].
11. Krutsevich T. Yu. (2017) Theory and methods of physical education: pidruch. dlya stud. vishch. navch. zakl. fiz. vikhovannya i sportu. Kiiiv: Olimp. l-ra; Tom 2 [in Ukrainian].
12. Krutsevich T. Yu., Bezverkhnya G. V. (2010) Recreation in the physical culture of different population groups. K.: Olimp. l-ra [in Ukrainian].
13. Moskalenko N., Korzh N. (2016) The technology of forming students' value attitude towards independent physical education classes. *Sportivnyi visnik Pridniprovia – Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 1, 201 – 206 [in Ukrainian].

14. Zakharina Ye. A. (2009) Motivation for physical and recreational activities of students. *Pedagogika, psykhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. 10, 61-5 [in Ukrainian].
15. Zakharina Є. А. (2015) Peculiarities of the formation of students' motivation for health-preserving activities. *Naukoviy chasopis NPU imeni M. P. Dragomanova – Scientific journal of the M.P. Dragomanov NPU*. 3K (56) 15, 164–167 [in Ukrainian].

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-91-96](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-91-96)

ORCID:0000-0002-3422-9239

ФЕДОРЯКА Андрій*старший викладач кафедри гімнастики
Придніпровська державна академія фізичної
культури і спорту
м. Дніпро, Україна***FEDORIAKA Andriy***Senior Lecturer of the Gymnastics
Department
Dnipro State Academy of Physical
Culture and Sports, Dnipro, Ukraine*

✉ fav65@i.ua

ORCID:0000-0002-9927-1550

ШКАРУПІЛО Павло*викладач кафедри гімнастики
Придніпровська державна академія фізичної
культури і спорту, м. Дніпро, Україна***SHKARUPILO Pavlo***Lecturer of the Gymnastics Department
Dnipro State Academy of Physical
Culture and Sports, Dnipro, Ukraine*

✉ pavelqoieshkarupilo@gmail.com

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІГУРНИМ КАТАННЯМ НА РОЛИКОВИХ КОВЗАНАХ НА РОЗВИТОК І ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІВЧАТОК 9-10 РОКІВ

THE INFLUENCE OF FIGURE SKATING ON THE DEVELOPMENT AND IMPROVEMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN GIRLS 9-10 YEARS OLD

Анотація.

Вступ. Стаття присвячена вивченню питання впливу занять фігурним катанням на роликових ковзанах на розвиток фізичних якостей у дівчат 9-10 років. У межах дослідження важливо було показати вплив занять фігурним катанням на роликових ковзанах на рівень та окремі показники фізичної підготовленості фігуристок, які розглядаються як об'єктивні критерії для підвищення технічної майстерності. Фігурне катання на роликових ковзанах дозволяє розв'язати цілий комплекс важливих завдань у роботі з учнями: задовольнити їх потребу у русі, навчити володіти своїм тілом, розвивати фізичні якості, розумові та творчі здібності, моральні якості тощо. Заняття з ролерспорту, до якого відноситься фігурне катання на роликових ковзанах, є дуже доступних для тих, що займаються. Вони проводяться як на відкритому повітрі, так і у спортивних залах, роледромах. Єдина вимога для всіх занять це те, що спортивні майданчики повинні бути спеціально обладнанні і повинна дотримуватися техніка безпеки.

Технічна підготовка у фігурному катанні на роликових ковзанах характеризується складно-координаційними рухами спортсменок, які виконуються одночасно із музичним супроводом. Які потребують високого рівня розвитку фізичних якостей. Специфіка виду спорту пред'являє високі вимоги до юних спортсменок в розвитку фізичних якостей. Літературні дані свідчать про те, що в даний час залишається актуальним пошук методик підвищення ефективності тренувального процесу без збільшення обсягу та інтенсивності навантаження.

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати методику розвитку і вдосконалення фізичних якостей, з урахуванням вікових особливостей, для дівчаток 9-10 років, що займаються фігурним катанням на роликових ковзанах.

Матеріал і методи. Для вирішення поставлених у роботі завдань було використано наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики. У дослідженні взяло участь 15 дівчаток навчально-тренувальної групи віком 9-10 років, що займаються фігурним катанням на роликових ковзанах.

Результати. На підставі аналізу літературних даних по стану питання ми з'ясували, що заняття фігурним катанням на роликових ковзанах позитивно впливають не тільки на фізіологічний стан організму, але і на фізичну підготовленість тих, що займаються. У результаті дослідження визначено, що заняття фігурним катанням на роликових ковзанах сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості дівчаток віком 9-10 років

Висновки. На початку дослідження величини усіх показників фізичної підготовленості дівчаток 9-10 років, що займаються фігурним катанням на роликових ковзанах відзначались на рівні середнього і нижче середнього, крім тесту на гнучкість, який був вище середнього. У ході дослідження було виявлено, що заняття фігурним катанням на роликових ковзанах позитивно вплинула на розвиток фізичних якостей у дівчат 9-10 років. Показники рівня розвитку фізичної підготовленості зросли до середнього і вище середнього. Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність занять фігурним катанням на роликових ковзанах, що сприяють підвищенню рівня розвитку фізичних якостей у дівчат 9-10 років.

Ключові слова: ролерспорт, фігуристки, фізична підготовленість, рівень розвитку, ефективність.

Annotation

Introduction. The article is devoted to the study of the influence of the roller figure skating training for the physical qualities' development of the 9-10 years old girls. Within the scope of the study, it was important to show the influence of roller figure skating training for the level and individual indicators of physical preparedness of female skaters, which are considered as objective prerequisites for improvement of technical skills. Figure skating on roller skates allows you to perform a whole set of important tasks in working with students: satisfy their need for movement, teach them to master their bodies, develop them physical qualities, mental and creative abilities, moral qualities, etc. Classes with roller sports, which includes figure skating on roller skates, is very accessible to the majority of the population. They are held as in the open in the air, as well as in sports halls, roller rinks. The only requirement for such classes is that sports grounds must have special equipment and safety precautions must be followed.

Technical training in figure skating on roller skates is characterized by complex coordination movements of sportswomen, who performs according to musical accompaniment. It needs a high level of the physical qualities' development. The specificity of this means of physical education puts forward high requirements for young sportswomen regarding their physical qualities' development. Currently, literary data indicate that the search for the methods of the increasing the efficiency of the training process without increasing the volume and load intensity remains relevant.

The purpose of the research: is the experimental justification of the development and the physical qualities improvement methodology, considering the age features for 9-10 years old girls, engaged in figure skating on roller skates.

Material and methods. To solve the tasks set in the work, there was the following methods were used: theoretical analysis and generalization of scientific methodological literature; pedagogical observation; pedagogical testing; methods of mathematical statistics. 15 9-10 years old girls, engaged in figure skating on roller skates, took part in the study.

The results. Based on the analysis of literary data about the state of the issue we found out that figure skating classes have a positive effect as on the physiological state of the body, as well on physical fitness of rollers. As a result of the study it is determined that figure skating on roller skates helps increasing the level of physical fitness of 9-10 years old girls.

Conclusions. At the beginning of the study, the values of all indicators of physical readiness of 9-10-year-old girls, engaged in figure skating in roller skates, were noted at an average level and at a level below average. The exception was the flexibility test. Its results were higher than average. During the research it was found that the practice of figure skating on roller skates influenced positively to the physical qualities' development of the 9-10 years old girls. The level indicators of the physical fitness development increased to an average and above-average level. Thus, the obtained results indicate that figure skating on roller skates' classes are an effective means of the physical qualities development for the 9-10 years old girls.

Key words: roller sports, figure skaters, physical fitness, level of development, efficiency.

Вступ. Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень. Фігурне катання на роликових ковзанах є складнокоординційним, молодим видом спорту. В якому спортсмени змагаються в індивідуальній програмі, а також у парних і групових вправах. Один з компонентів, який оцінюється судьями особливо суворо є техніка виконання окремих вправ і композиції в цілому. Проте сучасна система підготовки в фігурному катанні на роликових ковзанах передбачає виконання великого обсягу складних і надскладних елементів, якими мають оволодіти ще зовсім юні спортсмени [2, 29]. Фізична підготовленість спортсменів, на різних етапах підготовки, є однією з актуальних проблем сучасної

теорії і практики спортивного тренування [3]. Найбільш характерною стороною періоду становлення спортивної майстерності є досить інтенсивна робота з технічної підготовки в 9-10 років. Вирішувати завдання оволодіння таким великим обсягом елементів тільки за рахунок збільшення тренувальних навантажень недоцільно, вони і так близькі до межі. У зв'язку з відсутністю єдиної програми підготовки юних фігуристів на роliках, навчально-тренувальний процес планується без урахування сенситивного періоду розвитку їх організму. Тому подальша наукова розробка проблеми вдосконалення фізичних якостей у дівчаток, що займаються фігурним катанням на роliкових ковзанах, є актуальною [5, 7, 12].

У кожному виді спорту, в тому числі і в фігурному катанні на роliкових ковзанах, особливе значення приділяється рівню фізичної підготовленості в зв'язку з тим, що вона є базою для повного розкриття технічних, тактичних і інших якостей юних спортсменів. Саме тому питання вдосконалення методики розвитку фізичної підготовленості у фігуристів є актуальним і потребує детального вивчення [8, 10, 13].

В Україні працюють багато клубів і гуртків з фігурного катання на роliкових ковзанах, і тому актуальною є проблема забезпечення їх необхідною навчально-методичною літературою. В доступних нам літературних джерелах недостатньо розкривається проблема розвитку фізичної підготовленості та особливостей планування тренувального процесу дітей, що займаються фігурним катанням на роliкових ковзанах. Як відзначають фахівці, це пов'язано з тим, що методика навчання, правила змагань у фігурному катанні на ковзанах і роliках дуже схожі і тому тренери та інструктори користуються вже існуючими знаннями у фігурному катанні на ковзанах таких фахівців, як: І. Г. Біленька [4], І.М. Медведєва [6, 7], А.Н. Мішин [8], Я.П. Тугунова [12], Е.Н. Тузова [13] та інших. Тому ми вважаємо, що дана проблема є актуальною та потребує детальнішого вивчення. Фігурним катанням на роliкових ковзанах відноситься до видів спорту початок спеціалізації в яких відбувається в ранньому віці, будучи складнокоординаційним видом спорту, він вимагає від спортсменок прояви високої точності рухів, базовою основою яких є розвиток фізичних якостей і високий рівень фізичної підготовленості [5, 6, 11].

Мета роботи: експериментально обґрунтувати методику розвитку і вдосконалення фізичних якостей, з урахуванням вікових особливостей, для дівчаток 9-10 років, що займаються фігурним катанням на роliкових ковзанах.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися у клубі з ролерспорту «Лідер» міста Дніпра. Експеримент проводився в умовах спортивного клубу, за згодою батьків. Початкове обстеження дітей було проведене у жовтні 2020, а кінцеве у квітні 2021 р. У дослідженні взяло участь 15 дівчаток навчально-тренувальної групи віком 9-10 років. В групі заняття відбувалися 5 разів на тиждень, тривалість занять 120 хвилин. Підготовча частина заняття тривала 15-20 хвилин і включала різновиди ходьби, бігу, загальнорозвивальні вправи, вправи на розвиток гнучкості, спеціальні вправи. Основна частина занять тривала 60-70 хвилин (згідно поставлених задач) і складалась із різновидів кроків, стрибків, обертань і відпрацювання зв'язок та композицій. Закінчували основну частину вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки. Заключна частина тренувального заняття тривала 5-10 хвилин і складалась із вправ на відновлення, вправ на розвиток гнучкості, тренером підводились підсумки заняття.

Тренувальні заняття з фігурного катання на роliкових ковзанах проводилися за традиційною методикою, яка застосовувалась в групі і була спрямована на розвиток фізичних якостей. Методика спиралась на аналіз даних літературних джерел, опитування і думки тренерів, власний практичний досвід і результати тестування. Тому систематичний розвиток фізичних якостей з чітким дозуванням навантажень був обов'язковою умовою.

Одним з основних завдань навчально-тренувального процесу вважалось отримання фігуристками твердих знань, умінь і навичок, які можуть бути використані ними на практиці.

Педагогічне тестування проводилось шляхом реєстрування широкого кола показників. Даний метод проводився для оцінки якісних і кількісних показників, що характеризують рівень фізичної підготовленості тих, що займаються. Для визначення вихідного рівня фізичної підготовленості ми прийняли у випробовуваних контрольні нормативи, відповідні їхньому віку. Всі тестування проводилися після стандартної розминки (12–15 хв.), що включає біг, загальнорозвивальні і спеціальні вправи. Так, для фігуристок 9-10 років ми використовували наступні тести:

1. Гнучкість: гімнастичний міст на одній нозі, інша вперед-вгору.

2. Рівновага: з основної стійки поштовхом двома стрибок вгору з поворотом кругом в вертикальне положення – рівновага на одній, інша назад.
3. Сила: піднімання ніг до прямого кута з положення вису на гімнастичній стінці.
4. Сила: згинання та розгинання рук з упору кутом на двох стільцях, ноги на гімнастичній стінці зігнуті в тазостегнових суглобах під прямим кутом.
5. Швидкісно-силові якості: стрибки поштовхом двома через гімнастичну лаву з положення стоячи поперек лавки.
6. Швидкісно-силові якості: з упору стоячи, пересування переступаючи по черзі руками в упор лежачи з подальшим поверненням в початкове положення.

Результати дослідження. Першим етапом дослідження було визначення попереднього рівня фізичної підготовленості дівчаток 9-10 років, що займаються фігурним катанням на роликових ковзанах. За результатами вихідного рівня розвитку фізичних якостей виявлено, що дівчатка 9-10 років мали середній і нижче за середній рівень розвитку в тестах на рівновагу ($8,8 \pm 0,29$), силу (тест 3 $17,0 \pm 0,5$, тест 4 $15,2 \pm 0,5$) і швидкісно-силових якостях (тест 5 $10,4 \pm 0,36$, тест 6 $3,6 \pm 0,21$). Тест на гнучкість дівчатка виконали на рівні вище середнього ($38,7 \pm 0,43$).

Попередні контрольні випробування по рівню фізичної підготовленості показали недостатній рівень розвитку необхідних фізичних якостей у юних фігуристок. Виняток склав лише тест на гнучкість. На підставі отриманих даних ми прийшли до висновку, про необхідність додаткової роботи над розвитком фізичних якостей (таб. 1).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика показників рівня розвитку фізичних якостей у дівчаток 9-10 років після педагогічного експерименту, n = 15

№	Тести	До експерименту		Після експерименту		p
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	Рівень розвитку	$\bar{X}_2 \pm m_2$	Рівень розвитку	
1	Міст на одній нозі, см	$38,7 \pm 0,43$	Вище середнього	$31,5 \pm 0,42$	Вище середнього	$p > 0,05$
2	Рівновага, сек	$8,8 \pm 0,29$	Нижче середнього	$11,0 \pm 0,5$	Середній	$p < 0,05$
3	Піднімання ніг з вису, рази	$17,0 \pm 0,5$	Нижче середнього	$23,0 \pm 0,52$	Вище середнього	$p < 0,05$
4	Згинання та розгинання рук, рази	$15,2 \pm 0,5$	Середній	$20,0 \pm 0,32$	Вище середнього	$p < 0,05$
5	Стрибки, рази/сек	$10,4 \pm 0,36$	Низький	$15,0 \pm 0,4$	Середній	$p < 0,05$
6	Пересування з упору стоячи в упор лежачи, рази/сек	$3,6 \pm 0,21$	Нижче середнього	$6,5 \pm 0,5$	Середній	$p < 0,05$

Наступним етапом дослідження було визначення підсумкового рівня фізичної підготовленості фігуристок. Порівнюючи результати рівня розвитку фізичних якостей фігуристок 9-10 років до експерименту і після, можемо спостерігати достовірний приріст показників рівня розвитку фізичних якостей дівчаток 9-10 років ($p < 0,05$), окрім тесту на розвиток гнучкості ($p > 0,05$). Рівень розвитку гнучкості залишився на рівні вище середнього, хоч результат і поліпшився. Порівнюючи результати тестування розвитку фізичних якостей до і після експерименту у групі нами доведена достовірність різниці між результатами, що підтверджується порівнянням значень t критерію Ст'юдента ($t > T_{гр}$, $p < 0,05$). Результати досліджень представлені в таблиці 1.

Таким чином отримані результати свідчать про ефективність і позитивний вплив занять фігурним катанням на роликових ковзанах на рівень розвитку фізичних якостей дівчаток 9-10 років.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У групі дівчаток 9-10 років, що займаються фігурним катанням на роликових ковзанах, спостерігався вірогідний приріст показників рівня розвитку сили ($p < 0,05$) у тестах: піднімання ніг з вису – з нижче середнього до вище середнього, згинання та розгинання рук – середнього до вище середнього, стрибки через гімнастичну лаву – з низького до середнього, пересування з упору стоячи в упор лежачи – з нижче середнього до середнього. У тесті рівновага приріст показників виріс з нижче середнього до середнього. Не спостерігається приріст показників ($p > 0,05$) у тесті на гнучкість – міст, вони залишилися на рівні вище середнього. Виходячи із результатів порівняльного аналізу педагогічного тестування ми робимо висновок, що рівень фізичних якостей у дівчаток 9-10 років, що займалися фігурним катанням на

роликових ковзанах, підвищився і має статистично значущі зміни показників ($p < 0,05$), що підтверджується порівнянням значень t -критерію Ст'юдента ($t > T_{гр}, p < 0,05$).

Дослідження свідчать, що по закінченні експерименту спортсменки мали гарну фізичну підготовленість для свого віку і були готові до збільшення обсягу спеціальних навантажень. В ході дослідження було виявлено, що тренувальний процес дівчаток, що займаються фігурним катанням на роликових ковзанах позитивно впливає на розвиток і вдосконалення фізичних якостей фігуристок 9-10 років. Результати тестування показали достатній приріст показників.

Вдячності. Висловлюємо подяку керівництву спортивного клубу з ролерспорту «Лідер», м. Дніпро за надану можливість провести дослідження на базі закладу.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навч. посібник. Київ.: ВД «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
2. Батищева А. Тонкачєєва О. Фигурное катание. Книга об искусстве на льду. 2018. 288 с.
3. Бачинська Н.В., Станишкевич А.Л., Федоряка А.В. Особенности методики развития силовых способностей юных гимнастов 6-8 лет. Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах, Дніпропетровськ: ДНУ ім. О. Гончара, 2015. С. 21 – 27
4. Біленька І. Г. Особливості хореографічної підготовки у фігурному катанні на ковзанах. Актуальні наукові дослідження в сучасному світі. Випуск 10(42) част 6 жовтень 2018. С. 55–59.
5. Долбишева Н.Г., Кидонь В.В. Закономірності взаємозв'язку технічної, фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Житомир : Видавець О.О. Євенок, 2017. Вип. 4 (23). С. 30-36.
6. Медведєва І. М. Теоретико-методичні засади підготовки фахівців з складнокоординаційних видів спорту: монографія. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. 381 с.
7. Медведєва І. М. Система підготовки спортсменів в фігурному катанні на коньках. К.: Изд-во «Олимп. лит.» при Нац. ун-те физ. воспитания и спорта Украины, 2002. 408 с.
8. Мишин А.Н. Фигурное катание на коньках: Учеб. Для ин-тов физ. культ. М. Физкультура и спорт, 2005. 271 с.
9. Москаленко Н., Демідова О., Бодня В. Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. №1. С. 105-118.
10. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. К.: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
11. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.
12. Тугунова Я.П. Повышение эффективности процесса обучения юных фигуристов с использованием специально подобранных средств: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. Вып. 4 (110), 2014. С. 171-192.
13. Тузова Е.Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов учебно-методическое пособие, 2015. 48 с.
14. <http://rollersport.com.ua/ua>

References

15. Antonik V.I., Antonik I.P., Andrianov V.E. Anatomy, physiology of children with the basics of hygiene and physical culture: textbook. Kyiv: PH «Professional», Center for Educational Literature, 2009. 336 s. (in Ukrainian).
16. Batyshcheva A. Tonkacheeva O. Fyurnoe katanye. Knyha ob yskusstve na ldu. 2018. 288 s. (in Russian).
17. Bachynska N.V., Stanyshkevych A.L., Fedoriaka A.V. Osobennosti metodyky razvytyia sylovykh sposobnosteyiunyykh hymnastov 6-8 let. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu v suchasnykh umovakh, Dnipropetrovsk: DNU im. O. Honchara, 2015. S. 21 – 27(in Ukrainian).
18. Bilenka I. H. Osoblyvosti khoreohrafichnoi pidhotovky u fihurnomu katanni na kovzanakh. Aktualnye nauchnye yssledovanyia v sovremennom myre. Vypusk 10(42) chast 6 oktiabr 2018. S. 55–59. (in Ukrainian).

19. Dolbysheva N.H., Kydon V.V. Zakonomirnosti vzaiemozviazku tekhnichnoi, fizychnoi pidhotovlenosti ta funktsionalnoho stanu sportsmenok, yaki zaimaiutsia estetychnoiu himnastykoiu. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii : zb. nauk. prats. Zhytomyr : Vydavets O.O. Yevenok, 2017. Vyp. 4 (23). S. 30-36. (In Ukrainian).
20. Medvedieva I. M. Teoretyko-metodychni zasady pidhotovky fakhivtsiv z skladnokoordynatsiinykh vydiv sportu: monohrafiia. K.: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2008. 381 s. (In Ukrainian).
21. Medvedeva Y. M. Systema podhotovky sportsmenov v fyhurnom katanny na konkakh. K.: Yzd-vo «Olymp. lyt.» pry Nats. un-te fiz. vospytanyia y sporta Ukrayny, 2002. 408 c. (In Ukrainian).
22. Myshyn A.N. Fyhurnoe katanye na konkakh: Ucheb. Dlia yn-tov fiz. kult. M. Fyzkultura y sport, 2005. 271 s. (In Russian).
23. Moskalenko N., Demidova O., Bodnia V. Vplyv zaniat sportyvnyimi tantsiamy na fizychnyi stan ditei molodshoho shkilnoho viku. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2019. №1. S. 105-118. (In Ukrainian).
24. Platonov V. N. Peryodyzatsiia sportyvnoi trenyrovky. Obshchaia teoriia y eë praktycheskoe prymerenye. K.: Olympyskaia literatura, 2013. 624 s. (In Russian).
25. Teoretyko-metodychni osnovy upravlinnia protsesom pidhotovky sportsmeniv riznoi kvalifikatsii: kolektyvna monohrafiia / za zah. red. V.M. Kostiukevycha. Vinnytsia: TOV «Planer», 2018. 418 s. (In Ukrainian).
26. Tuhunova Ya.P. Povysheniye effektivnosti protsessa obucheniia yunyykh fyhurystov s yspolzovaniem spetsyalno podobrannykh sredstv: Uchenyye zapysky unyversyteta ymeny P.F. Leshafta. Vup. 4 (110), 2014. S. 171-192 (in Russian).
27. Tuzova E.N. Razvitye fizycheskykh sposobnostei u yunyykh fyhurystov uchebno-metodycheskoe posobyie, 2015. 48 s. (in Russian).
28. <http://rollersport.com.ua/ua>

ORCID 0000-0003-4393-1414

ЧУПРУН Наталія*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри спортивних дисциплін і
туризму, Університет Григорія Сковороди
в Переяславі***CHUPRUN Natalia***Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department of
Sports Disciplines and Tourism,
Hryhoriy Skovoroda University in
Pereiaslav*✉ chuprunn@ukr.net**ДОСЛІДЖЕННЯ СЕНСИТИВНИХ ПЕРІОДІВ У РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ТА ВПЛИВ ЗАСОБІВ ХОРЕОГРАФІЇ НА ЇХ ФОРМУВАННЯ****STUDY OF SENSITIVE PERIODS IN THE DEVELOPMENT OF COORDINATION SKILLS OF YOUNGER
SCHOOL STUDENTS AND THE INFLUENCE OF CHOREOGRAPHY TOOLS ON THEIR FORMATION****Анотація.**

Вступ. Аналіз сучасного стану та узагальнення даних спеціальної літератури підтверджують педагогічний потенціал хореографії у формуванні координаційних здібностей молодших школярів.

Мета дослідження – дослідити сенситивні періоди в розвитку координаційних здібностей молодших школярів та визначити ефективність засобів хореографії при їх формуванні.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та передової педагогічної практики, педагогічне тестування (здібність до збереження рівноваги – за методикою Бондаревського; здібність до управління часовими, силовими та просторовими параметрами рухів – за показниками човникового бігу 3х10м.,с; здібність до відчуття часу – за показниками бігу на місці протягом 10с, 30с, 60с, (с); здібність до управління просторовими параметрами рухів – за показниками ходьби по прямій 7м. без зорового орієнтуру, (см); здібність до точності рухів – за результатами накидання кілець на штатив з відстані 1,5м, 2,5м, 3,5м, (кількість влучень); здібність до відчуття ритму вимірювали за показниками ігрового завдання «Передай телеграму», (бал); здібність до координованості рухів – за показниками тесту три перекиди вперед з виходом у в. п., (с); здібність до диференціювання м'язових зусиль – за показниками кистьової динамометрії в повну силу та 50% від

максимальної сили, (кг)), методи математичної статистики ($\bar{X}$, σ , m , t – критерію Стюдента при рівні значущості не нижче 0,05). У дослідженні прийняли участь 278 учнів початкової школи №7 м. Переяслава.

Результати дослідження. Виявлено найсприятливіші періоди для формування координаційних здібностей у молодших школярів, а саме: диференціювання м'язових зусиль – у хлопчиків від 8 до 10 років, у дівчаток від 7 до 8 років ($P<0,05$); відчуття рівноваги – у хлопчиків від 7 до 8, у дівчаток від 7 до 10 років ($P<0,05$); відчуття ритму – у хлопчиків від 7 до 8, у дівчаток від 7 до 9 років ($P<0,05$); точність рухів – у хлопчиків від 7 до 8, у дівчаток від 9 до 10 років ($P<0,05$); просторова орієнтація – у хлопчиків від 8 до 9 років, у дівчаток від 7 до 8 років ($P<0,05$). Як у хлопчиків так і у дівчаток, сприятливим періодом для розвитку координованості рухів є вік від 7 до 8 років ($P<0,05$), а відчуття часу – від 7 до 9 років, але у дівчаток показники не достовірні.

Висновки. Доведена ефективність засобів хореографії при формуванні основних компонентів координаційних здібностей молодших школярів за умови врахування величини педагогічних дій вибіркової спрямованості та їх раціональне співвідношення з темпами активності.

Ключові слова: координаційні здібності, хореографія, молодший шкільний вік.

Annotation.

Introduction. Analysis of the current state and generalization of data from special literature confirm the pedagogical potential of choreography in the formation of coordination abilities of younger schoolchildren.

The purpose of the research is to investigate sensitive periods in the development of coordination abilities of younger schoolchildren and to determine the effectiveness of choreography tools in their formation.

Research methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature and advanced pedagogical practice, pedagogical testing (ability to maintain balance – according to Bondarevsky's method; ability to control time, power and spatial parameters of movements – according to indicators of shuttle running 3x10 m., s; ability to feel time – according to indicators of running in place for 10s, 30s, 60s, (s); ability to control spatial parameters of movements – according to indicators of walking in a straight line of 7 m. without a visual reference, (cm); ability to accuracy of movements – according to the results of putting rings on tripod from a distance of 1.5m, 2.5m, 3.5m, (number of hits); the ability to feel the rhythm was measured by the indicators of the game task «Transmit a telegram», (score); the ability to coordinate movements – by the indicators of the test three forward flips with output in the upper body, (c); the ability to differentiate muscle effort – according to hand dynamometry indicators at full strength and 50% of the maximum strength, (kg)), methods of mathematics statistical statistics (σ , m, t – Student's criterion at a significance level of not less than 0.05). 278 students of primary school No. 7 of Pereyaslava took part in the study.

Research results. The most favorable periods for the formation of coordination abilities in younger schoolchildren were identified, namely: differentiation of muscle effort – in boys from 8 to 10 years old, in girls from 7 to 8 years old ($P < 0.05$); sense of balance – in boys from 7 to 8 years old, in girls from 7 to 10 years old ($P < 0.05$); sense of rhythm – in boys from 7 to 8 years old, in girls from 7 to 9 years old ($P < 0.05$); accuracy of movements – in boys from 7 to 8, in girls from 9 to 10 years old ($P < 0.05$); spatial orientation – in boys from 8 to 9 years old, in girls from 7 to 8 years old ($P < 0.05$). For both boys and girls, the favorable period for the development of coordination of movements is the age from 7 to 8 years ($P < 0.05$), and the sense of time – from 7 to 9 years, but for girls the indicators are not reliable.

Conclusions. The effectiveness of the means of choreography in the formation of the main components of the coordination abilities of younger schoolchildren has been proven, provided that the amount of pedagogical actions of a selective focus and their rational relationship with the pace of activity are taken into account.

Key words: coordination abilities, choreography, primary school age.

Вступ. Постановка проблеми. В наш час танець широко застосовують в галузі професійно – прикладної підготовки, спеціальної й позатренувальної підготовки спортсменів, фізичного виховання дошкільників та дітей молодшого шкільного віку. В молодшому шкільному віці закладаються основи управління рухами, формуються уміння і навички, відсутність яких неможливо сформувані в старшому віці. Все це залишає актуальною проблему рухового досвіду та координаційної підготовленості в молодшому шкільному віці.

Проте відсутні науково-методичні розробки, які б висвітлювали всі аспекти процесу формування координаційних здібностей дітей засобами хореографії. Тому дана проблема є особливо **актуальною** і потребує детального дослідження та висвітлення.

Аналіз останніх публікацій. Науковці підкреслюють необхідність раннього залучення дітей до танцювальної діяльності з метою їх різнобічного розвитку Burkhardt, J., & Brennan, C. (2012), Davies, M. (2003), Sansom, A. N. (2013), Sansom, A. N. (2015). В наш час танець широко застосовують в галузі фізичного виховання дошкільників Stephen L. Cone (2015), Вільчковський Е.С., Курок О.І. (2001), дітей шкільного віку Ротерс Т.Т (2007), Фирилева, Ж.Е. (2007), Lenoir, M., Bardid, F., Huyben, F., Deconinck, F., Seghers, J. & De Marelager, K. (2014). Проблемам навчання танцю в навчальних програмах з фізичного виховання присвячені праці Jennifer L. El-Sherif (2016), Stephanie Little & Tina Hall (2017).

Більшість учених, практиків, авторів сучасних програм з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл визнають важливість розвитку координаційних здібностей в підростаючого покоління [1,3,6,15]. Особливо це стосується дітей молодшого шкільного віку. У цей віковий період закладаються основи управління рухами, формуються уміння і навички, відсутність яких неможливо сформувані в старшому віці [8, 12, 14]. Все це залишає актуальною проблему рухового досвіду та координаційної підготовленості в молодшому шкільному віці.

Мета роботи – дослідити сенситивні періоди в розвитку координаційних здібностей молодших школярів та визначити ефективність засобів хореографії при їх формуванні

Методи і організація дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та передової педагогічної практики, педагогічне тестування (здібність до збереження рівноваги – за методикою Бондаревського; здібність до управління часовими, силовими та просторовими параметрами рухів – за показниками човникового бігу 3x10м.,с; здібність до відчуття часу – за

показниками бігу на місці протягом 10с, 30с, 60с, (с); здібність до управління просторовими параметрами рухів – за показниками ходьби по прямій 7м. без зорового орієнтуру, (см); здібність до точності рухів – за результатами накидання кілець на штатив з відстані 1,5м, 2,5м, 3,5м, (кількість влучень); здібність до відчуття ритму вимірювали за показниками ігрового завдання «Передай телеграму», (бал); здібність до координованості рухів – за показниками тесту три перекиди вперед з виходом у в. п., (с); здібність до диференціювання м'язових зусиль – за показниками кистьової

динамометрії в повну силу та 50% від максимальної сили, (кг)), методи математичної статистики ($\bar{X}$, σ , m , t – критерію Стюдента при рівні значущості не нижче 0,05).

У дослідженні прийняли участь 278 учнів початкової школи №7 м. Переяслава, з них 7-мирічних 44 (22 хлопчики та 22 дівчинки); 8-мирічних – 75 (46 хлопчиків та 29 дівчаток); 9-тирічних – 83 (47 хлопчиків та 36 дівчаток); 10-тирічних – 76 (34 хлопчики та 42 дівчинки). Усі діти, що прийняли участь у дослідженні належать до основної медичної групи здоров'я і на момент експерименту були практично здоровими.

Результати дослідження. У кожній віковій групі були створені контрольні та експериментальні групи. У контрольних групах уроки фізичної культури та фізкультурно-оздоровчі заходи проводились відповідно до змісту діючої навчальної програми з фізичної культури. В експериментальних групах процес фізичного виховання був побудований на основі педагогічних дій, які передбачали широке використання елементів хореографії.

Аналіз результатів констатувального етапу експерименту дозволив дослідити вікову динаміку розвитку показників фізичних та координаційних здібностей у дітей 7-10 років та виявити темпи прискореного розвитку цих здібностей (синсетивні періоди). Врахування темпів природного прискореного розвитку та виявлення інформативної значимості показників основних компонентів координаційних здібностей у дітей 7-10 років, стало основою для планування спрямованих педагогічних дій на відповідні компоненти у структурі цих здібностей.

Засоби хореографії застосовувалися в підготовчій частині уроку у вигляді загально та спеціально розвиваючих (підвідних) вправ, а також в основній частині у вигляді танцювальних етюдів і музично-рухових ігор хореографічної спрямованості.

Для розвитку відчуття рівноваги ми використовували вправи, що вимагають участі вестибулярної та сенсорної систем. Так на уроках фізичної культури ми застосовували вправи класичного та народного екзерсису – основу при формуванні *aprombo*, як біля опори так, і на середині залу, витримування поз «attitude», «arabesque», імітаційні пози «ластівки», «журавля» та інші. Також для розвитку вестибулярного апарату використовували хореографічні ігри з різким припиненням та збереженням пози за сигналом учителя або зміною музичного супроводу.

Для розвитку здібності до відчуття часу ми обирали вправи, які чітко обмежені за часовими параметрами і вимагають контролю часу їх виконання. Зазвичай, це були марширування на місці і в русі, підвідні танцювальні рухи та елементи танців з конкретною кількістю повторень за одиницю часу, на встановлену кількість рахунків, у певному темпі за заданий час. При цьому особлива увага приділялася умінню самостійно вести підрахунок, слідкуючи за часом.

Для формування м'язового відчуття використовували вправи на розслаблення та напруження різних м'язових груп послідовно та одночасно; вправи з дозованими зусиллями та ваги додаткових предметів, зокрема: танцювальні рухи з м'ячами, хустинками, стрічками та прапорцями. Варто наголосити на необхідності створення в учнів уявлення про ступені максимальних, оптимальних та мінімальних зусиль. Лише за умови засвоєння відчуття ступеня власних зусиль, учні виконували вправи за завданням учителя.

Для розвитку відчуття орієнтування у просторі ми використовували фігурне марширування, різні види танцювальних бігів та стрибків, елементи танців, які виконуються з просуваннями у різних напрямках; зміна напрямку руху за сигналом учителя чи зміною характеру музичного супроводу. При цьому особлива увага приділялася умінню самостійно орієнтуватися в залі та чітко просуватися в заданому напрямку. Тож для вирішення даних завдань ми використовували марш та різновиди бігу, танцювальні кроки, імітацію ходи тварин та природних явищ у заданому темпі зі зміною напрямку за сигналом учителя.

Для розвитку відчуття часових, м'язових зусиль та просторових параметрів рухів є ігри хореографічної спрямованості, які вимагають точних рухів. При цьому в поєднанні з високою

емоційністю дозволяють підвищувати в учнів інтерес не лише до занять фізичними вправами, а й до занять хореографією.

З метою виховання відчуття ритму використовували вправи на зв'язок рухів з музикою, зокрема: різні види ходьби і бігу у певному темпі та із зміною темпу, під музику різного розміру та характеру; марш на місці та в русі із притупуваннями, різні стрибки на місці та в різних напрямках під музику заданого темпу чи темпу, що змінюється; чергування повільних і швидких, високих і низьких стрибків під музичний супровід; хореографічні комбінації на основі вивчених різновидів ходьби, бігу і стрибків у поєднанні з різноманітними притупуваннями та сплескуваннями під музику.

Для розвитку здібності до точності та координованості рухів використовували вправи, що вимагають узгодження різних ланок тіла з музичним супроводом, зокрема: елементи народного танцю, передбачені діючою навчальною програмою для учнів 1-4 класів з фізичної культури, елементи сучасної пластики, імітаційні рухи звірів, явищ природи, образів з мультфільмів та казок, які близькі дитячій уяві, під музичний супровід, складені в танцювальні етюди та танці. При цьому особлива увага зверталася на техніку виконання танцювальних рухів, уміння розрізняти сильну долю такту та узгоджувати рухи різних ланок тіла з музичним супроводом.

Варто зазначити, що використання одного й того ж самого танцювального руху може бути ефективним при формуванні різних, відносно самостійних компонентів координаційних здібностей. Так, наприклад, виконання припадання на місці сприяє розвитку відчуття рівноваги, точності та координованості рухів, а виконання припадання в русі (вперед, назад чи по діагоналі) – відчуття рівноваги, точності, координованості рухів та орієнтуванню в просторі. Тож в залежності від конкретно поставлених завдань, варто забезпечити відповідність змісту та форми танцювального руху.

Інтенсивність навантаження регулювалася та контролювалася за показниками ЧСС в залежності від місця танцювальних вправ на уроці (максимальна – 170 (уд.хв-1) і велика – 169 – 160 (уд.хв-1) в основній частині, середня – 159 – 130 (уд.хв-1) у підготовчій та мала – 129 і менше (уд.хв-1) у заключній).

Врахування особливостей фізичного та психічного розвитку молодших школярів у процесі формування координаційних здібностей передбачає правильний підбір змісту навчального матеріалу з хореографії як засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки на основі фізичних можливостей, психічної готовності учнів. Важливе значення має підбір засобів хореографії з урахуванням сенситивних періодів розвитку рухових здібностей, анатомо-фізіологічних і статевих особливостей та психологічних закономірностей росту і розвитку організму молодших школярів.

Наприкінці впровадженого педагогічного експерименту у дівчаток 7–ми річного віку в ЕГ та КГ відбулися позитивні зміни в усіх показниках координаційних здібностей, але у дівчаток ЕГ у порівнянні з КГ спостерігаються більш вагомні зміни у таких показниках, як відчуття рівноваги із відкритими очима (13% і 5,13% відповідно), відчуття часу (4,6% і 1,2%) і точності рухів (5% і 1,7%) та здібності до управління часовими, силовими та просторовими параметрами рухів (9,8% і 3,05%). У хлопчиків 7–мірічного віку після впровадження експериментальної методики спостерігається переважання у представників ЕГ в деяких психофізіологічних показниках над однолітками у КГ. Так, достовірне збільшення у представників ЕГ та КГ помічається в таких показниках точності рухів (6,1% і 1,9%), відчуття ритму (8,8% і 3,8%) та здібності до управління часовими, силовими та просторовими параметрами (6,5% і 4%), координованості рухів (9,7% і 3,5 % відповідно) та відчуття рівноваги (13% і 5,1%). Варто вказати на недостовірний приріст у представників КГ в показниках відчуття рівноваги.

Ефективність впровадження експериментальної методики у дівчаток 8-мірічного віку проявилася наступним чином. Так достовірне збільшення як у представниць ЕГ, так і КГ відмічаємо у показниках: здібності до управління силовими, часовими та просторовим параметрами (6,9% і 5,4% відповідно) і координованості рухів (5,5% і 1,5%) та відчуття часу (7,6% та 2,2%). Крім цього, необхідно відмітити достовірну перевагу представниць ЕГ у прирості показників відчуття рівноваги з відкритими очима (8,8%). Натомість різниця у приростах відповідних показників у дівчаток КГ не достовірна. У хлопчиків 8–мірічного віку достовірне збільшення у представників ЕГ та КГ, із значною перевагою представників ЕГ, відмічаємо у показниках відчуття часу (11,2% і 6,4%) та координованості рухів (6,1% і 2,4%). Необхідно також зазначити, що у представників ЕГ достовірне збільшення спостерігаємо у таких показниках, як відчуття рівноваги із відкритими (9,5%) та закритими (6,7%) очима, відчуття простору (9,5%) та здібності до управління силовими, просторовими та часовими параметрами рухів (7,8%). У представників КГ у даних здібностях показники значно нижчі у порівнянні з ЕГ і різниця у приростах

даних показників не достовірна. У дівчаток 9–тирічного віку ефективність впровадженої методики проявилася наступним чином. Так достовірне збільшення, із значною перевагою у представниць ЕГ у порівнянні з КГ, спостерігаємо у таких показниках, як відчуття рівноваги із відкритими очима (12,3% і 4,4%), відчуття простору (8,9 % і 4,6 %), відчуття ритму (14,5% і 9,2%) та координованості рухів (8% і 3,34% відповідно). Також варто виділити достовірне збільшення у представниць ЕГ показників відчуття часу (12,4%), відчуття точності (5,2%) та здібності до силових, часових та просторових параметрів рухів (7,3%). Необхідно зазначити, що у представниць КГ різниця у приростах даних показників не достовірна.

У хлопчиків 9–річного віку відмічаємо достовірне зростання, із значною перевагою у представників ЕГ у рівнянні із КГ, відмічаємо у таких показниках: здібності до управління силовими, часовими та просторовими параметрами рухів (11,1% та 5,5% відповідно), відчуття точності (12,1% і 7,7% відповідно), відчуття ритму (17,6% і 7,8% відповідно та координованості рухів (5,7% і 1,04% відповідно).

Варто звернути увагу на достовірне збільшення у представників ЕГ показників відчуття рівноваги (8,7%), тоді як у представників КГ даний показник значно нижчий (4,4%) і не достовірний. Також відмічаємо недостовірне збільшення, як у представників ЕГ, так і КГ у показниках здібності до відчуття часу (13% та 5,7% відповідно).

Дискусія. Комплексне дослідження формування основних компонентів координаційних здібностей молодших школярів засобами хореографії з урахуванням статевих та вікових особливостей учнів дозволило визначити їхні потенційні можливості та може розглядатися як педагогічний метод спортивного відбору найбільш обдарованих учнів для занять у групах початкової підготовки в різних напрямів хореографії та спортивній і художній гімнастиці, акробатиці, фігурному катанні, синхронному плаванні та інших.

Результати отримані в ході експерименту підтверджують дослідження Бойчук, 2012; Назаренко, 2003; Козетов, 2001; Скалій, 2006; Волков, 2010; Лях, 2006; Писаренкова, 2010, що саме у період 7-12 років створюється координаційний базис і є необхідні для цього фізіологічні та психологічні передумови. Доповнено дані науковців Л. Волкова, 2010; О. Дубогай, 2011; М. Зубалія, 2006; І. Козетова, 2001; В. Ляха, 2006; О. Швай, 2000 та інших, що діти 7-10 років морфофункціонально готові для виховання практично всіх якостей, реалізованих у руховій активності людини. Підтверджено дані про позитивний вплив танцювальних вправ на фізичний розвиток (Глушак, 1966; С. Єгорова, Н. Шумакова, 2005; Т. Карпова, 2007; І. Кушнерчук, 2012; Т. Ротерс, 2005; Holenkova Yu. V., Palchuk N. I. (2004); на рівень соматичного здоров'я (В. Клапчук, О. Присяжнюк, 2012); на формування фізичних і особистісних якостей та емоційної сфери (О. Фокіна, 2002); на розвиток спеціальних рухових якостей та відчуття ритму (В. Сосіна, 2009; І. Медведєва, 2010; Huang, S. Y., Hogg, J., Zandieh, S., & Bostwick, S. B. (2012); K. Andrew R. Richards & James Ressler (2015), Krneta, Z., Drid, P., Jakšić, D., Bala, G., Stojanović, M., & Ostojić, S. (2014));

Висновки. Виявлено найсприятливіші періоди для формування основних компонентів координаційних здібностей у молодших школярів, а саме: *диференціювання м'язових зусиль* – у хлопчиків від 7 до 9 років, у дівчаток від 6 до 8 років ($P<0,05$); *відчуття рівноваги* – у хлопчиків від 7 до 8, у дівчаток від 6 до 9 років ($P<0,05$); *відчуття ритму* – у хлопчиків від 6 до 7, у дівчаток від 7 до 9 років ($P<0,05$); *точність рухів* – у хлопчиків від 6 до 8, у дівчаток від 8 до 9 років ($P<0,05$); *просторова орієнтація* – у хлопчиків від 8 до 9 років, у дівчаток від 6 до 7 років ($P<0,05$). Як у хлопчиків так і у дівчаток, сприятливим періодом для розвитку *координованості рухів* є вік від 6 до 8 років ($P<0,05$), а *відчуття часу* – від 7 до 9 років, але у дівчаток показники не достовірні.

Успішність формування координаційних здібностей у молодших школярів, зумовлена врахуванням особливостей їх фізичного розвитку та принципів фізичної культури, індивідуалізацією процесу використання елементів хореографії, поєднанням процесу формування хореографічних умінь із спеціальною руховою підготовкою.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не з'ясовує усіх аспектів досліджуваної проблеми. Подальша її розробка може бути здійснена у наступних напрямках:

- вивченні даної проблеми за участю дітей підліткового та старшого шкільного віку;
- розробці наступності змісту та методичного забезпечення формування координаційних здібностей у дітей шкільного віку в процесі занять хореографією.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

References

1. Burkhardt, J., & Brennan, C. (2012). The effects of recreational dance interventions on the health and wellbeing of children and young people. A systematic review. *Arts & Health: An International Journal for Research, Policy and practice*, 4(2), 148-161
2. Chuprun N. F. (2014). Formation of Primary School Pupils' Coordination Abilities while Engaging in Choreography. Thesis for the Candidate Degree in Pedagogics, speciality 13.00.02 – Theory and methods of teaching (physical education, basic health). National Pedagogical Dragomanov University. Kyiv, 2014. (In Ukrainian)
3. Davies, M. (2003). *Movement and Dance in Early Childhood*. London: Paul Chapman Publishing.
4. Firileva Zh.E., & Saikina E.G. (2007) The program of additional education of health therapeutic and preventive dance for preschoolers and school age (Fitness-Dance). SPb: Pub-tion RGPU named. A.I. Hertsen, 48 p.
5. Holenkova Yu. V., Palchuk N. I. (2004). Vplyv zasobiv rytmiky i khoreohrafii na fizychnu pidhotovlenist ditei molodshoho shkilnoho viku. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia*, 3 (In Ukrainian) DOI:10.17309/tmfv.2014.3.1106
6. Huang, S. Y., Hogg, J., Zandieh, S., & Bostwick, S. B. (2012). A ballroom dance classroom program promotes moderate to vigorous physical activity in elementary school children. *American Journal of Health Promotion*, 26(3), 160-165.
7. Jennifer L. El-Sherif (2016). Learning, Teaching and Assessing Dance in Physical Education. *A Journal for Physical and Sport Educators*. Volume 29, 2016 doi.org/10.1080/08924562.2016.1205540
8. K. Andrew R. Richards & James Ressler (2015). Benefits of Implementing a Dance Unit in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* Volume 28, 2015 doi.org/10.1080/08924562.2015.1066613
9. Krneta, Z., Drid, P., Jakšić, D., Bala, G., Stojanović, M., & Ostojić, S. (2014). Effects of kinesiological activity on preschool children's motor abilities. *Science & Sports*, 29, S48.
10. Lenoir, M., Bardid, F., Huyben, F., Deconinck, F., Seghers, J. & De Marelaer, K. (2014). The effectiveness of «Multimove»: A fundamental motor skill intervention for typically developing young children. *Science & Sports*, 29, S49.
11. Liakh V. I. (2006). Koordinacionnye sposobnosti [Coordination abilities], Moscow, Division, P. 132–134.
12. Rafferty S, Redding E, Irvine S, Quin E. (2007). The effects of a one-year dance-specific fitness training program on undergraduate modern dance students: an experimental study. *Abstract. J Dance Med Sci*. 2007;11(1):16
13. Roters T.T. (2007). The lesson of rhythmic as a component of physical and spiritual schoolchildren' development. *Pedagogy, psychology and methodical and biological problems of physical education and sport*. №5. (In Ukrainian)
14. Sansom, A. (2015). Empowering encounters in New Zealand early childhood settings. In: *Dance Education around the World. Perspectives on dance, young people and change*. (Ed. Svendler Nielsen, C. and Burridge, S.). New York: Routledge, pp. 22-31
15. Sansom, A. N. (2013). Dance with connections to moving and playing in the early years. In B. Clark, A. Grey, L. Terreni (Eds.) *Arts in early childhood education : kia tipu te wairua toi: fostering the creative spirit* (pp. 100-112). Auckland: Pearson
16. Sansom, A. N. (2013). Daring to Dance: Making a Case for the Place of Dance in Children's and Teachers' Lives within Early Childhood Settings. In F. McArdle, G. Boldt (Eds.) *Young Children, Pedagogy and the Arts: Ways of Seeing* (pp. 34-49). New York: Routledge.
17. Stephanie Little & Tina Hall (2017). Selecting, Teaching and Assessing Physical Education Dance Experiences. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. Volume 88, 2017 doi.org/10.1080/07303084.2016.1260075
18. Stephen L. Cone (2015). An Innovative Approach to Integrating Dance into Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. Volume 86, 2015 doi.org/10.1080/07303084.2016.1131557
19. Vilchkovskiy E.S., Kurok O.I. (2007) Physical education of children in pre-school institution. (In Ukrainian)

РОЗДІЛ 3 РЕКРЕАЦІЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

SECTION 3 RECREATION IN PHYSICAL CULTURE

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-104-111](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-104-111)

ORCID 0000-0002-3144-9420

ПОТУЖНИЙ Олександр

кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри спортивних дисциплін і
туризму, Університет Григорія Сковороди
в Переяславі
м. Переяслав, Україна

POTUZHNIY Olexander

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor
Associate Professor of the Department
of Sports Disciplines and Tourism,
Hryhoriy Skovoroda University in
Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine

✉ vanyawest777@gmail.com

ORCID 0000-0002-3526-5098

ПОЛИЩУК Віталій

кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і
туризму, Університет Григорія Сковороди
в Переяславі
м. Переяслав, Україна

POLISHCHUK Vitaly

Candidate of Sciences in Physical
Education and Sports, Associate
Professor,
Associate Professor of the Department of
Sports Disciplines and Tourism, Hryhoriy
Skovoroda University in Pereiaslav,
Pereiaslav, Ukraine

✉ vitalii05@ukr.net

ORCID 0000-0002-2897-0813

КУЗЬКОВА Марія

студентка III курсу
факультет української і іноземної філології
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі, Україна
м. Переяслав, Україна

KUZKOVA Maria

3rd year student
Faculty of Ukrainian and Foreign
Philology
Hryhoriy Skovoroda University in
Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine

✉ m_petrova787@ukr.net**ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ ТА ЇЇ ТЕОРЕТИЧНІ
ЗАСАДИ****HEALTH AND RECREATION MOVEMENT ACTIVITY OF DIFFERENT GROUPS OF THE POPULATION
AND ITS THEORETICAL BASIS****Анотація.**

Вступ. Збереження здоров'я та повноцінного життя громадян є однією найважливіших цілей сталого розвитку світової спільноти. Встановлено, що більшість (56 – 57%) українців є фізично неактивними. Суттєво покращити їхнє здоров'я можна за рахунок залучення їх до регулярної рухової активності.

Мета. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми, узагальнити вітчизняний і світовий досвід організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності та розробити її теоретичні засади.

Методи. Використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, серед яких: аналіз і систематизація філософської, психолого-педагогічної та науково-методичної літератури й інформаційних ресурсів мережі Інтернет для з'ясування понятійного апарату дослідження; аналіз нормативних і програмно-методичних документів у сфері фізичної культури і спорту; компаративний метод з метою зіставлення та аналізу зарубіжного й вітчизняного досвіду з досліджуваної проблеми; абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, історичний аналіз, системний підхід, прогнозування.

Результати. Визначено та обґрунтовано теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності, виявлено характерні ознаки понятійно-категоріального апарату оздоровчо-рекреаційної рухової активності як системно-цілісної лексичної системи, особливості його формування та розвитку,

обґрунтовано необхідність та визначено шляхи його вдосконалення, сформульовано дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність», «система оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «оздоровчий фітнес», «спорт для всіх», «фізична рекреація» та «рекреаційна діяльність». Переосмислення суті оздоровчо-рекреаційної рухової активності дозволило конкретизувати концептуальні парадигми проблеми, намітити конкретні шляхи її практичного впровадження. Отримані дані розкривають можливості та перспективи підвищення рівня залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.

Висновки. Переосмислення суті оздоровчо-рекреаційної рухової активності дозволило конкретизувати концептуальні парадигми проблеми, намітити конкретні шляхи її впровадження. Отримані дані розкривають можливості та перспективи використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.

Ключові слова: фізична рекреація, оздоровчий фітнес, тезаурус.

Annotation.

Introduction. Preserving the health and well-being of citizens is one of the most important goals of the sustainable development of the world community. It was found that the majority (56 – 57%) of Ukrainians are physically inactive. Their health can be significantly improved by involving them in regular physical activity.

Goal. To analyze the state of the researched problem, to generalize domestic and world experience of the organization of improving and recreational motor activity and to develop its theoretical bases.

Methods. A set of interrelated research methods was used, including: analysis and systematization of philosophical, psychological-pedagogical and scientific-methodical literature and information resources of the Internet to clarify the conceptual apparatus of research; analysis of normative and program-methodical documents in the field of physical culture and sports; comparative method for the purpose of comparison and analysis of foreign and domestic experience on the researched problem; abstraction, logical-theoretical analysis, historical analysis, systems approach, forecasting.

Results. Theoretical principles of health-recreational motor activity are determined and substantiated, characteristic features of conceptual-categorical apparatus of health-recreational motor activity as a system-integral lexical system, peculiarities of its formation and development are revealed, necessity is substantiated and ways of its improvement are defined «motor activity», «system of health-recreational motor activity», «health fitness», «sport for all», «physical recreation» and «recreational activity». Rethinking the essence of health and recreational physical activity allowed to specify the conceptual paradigms of the problem, to identify specific ways of its practical implementation. The obtained data reveal the possibilities and prospects of increasing the level of involvement of the population in health and recreational physical activity in Ukraine.

Conclusions. Rethinking the essence of health-recreational motor activity made it possible to specify the conceptual paradigms of the problem, to outline specific ways of its implementation. The obtained data reveal the possibilities and prospects of using health-recreational motor activity in Ukraine.

Keywords: physical recreation, health fitness, thesaurus.

Вступ. Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень. Відомо, що нині суттєво погіршився стан здоров'я населення України. Ситуація, що склалася, характеризується скороченням рухової активності, підвищенням рівня неінфекційних хронічних захворювань, істотним зменшенням фінансової забезпеченості, втратою орієнтирів на здоровий спосіб життя, відчуженням від фізичної культури дітей, молоді та дорослих. Значний резерв для вирішення цієї проблеми бачиться у раціональному використанні потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності для покращення показників фізичного стану, рівня здоров'я, якості життя, задоволення потреб людини в активному відпочинку, відновлення сил, розвазі та удосконаленні особистості у вільний час [2, с. 134, 5, с. 46].

Наразі для збільшення обсягу рухової активності різних соціальних категорій та якісного наповнення їхнього вільного часу різними цікавими й ефективними формами рекреаційної діяльності постає практична проблема активізації уваги діяльності до фізичної культури і спорту як інституцій, що забезпечують збереження і цілеспрямоване відновлення психофізичного стану, продуктивних сил суспільства. Немає підстав говорити, що проблеми організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення не були раніше предметом вивчення, але до цього часу методологічною основою переважною більшістю цих досліджень був аналітичний підхід з акцентом на окремих особистих проблемах без урахування особливостей змісту і структури цілісної системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності її широкому розумінні [5, с. 48, 6, с. 51, 16, с. 329].

Системний аналіз світового масиву наукових знань та міжнародного досвіду розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності свідчить про пильну увагу науковців до опрацювання теоретичних засад цього процесу [19, с. 18, 20, с. 154]. У 2015 р. переглянуто Міжнародну хартію фізичного виховання та спорту (прийняту 1978 р. та доповнену 1991 р.), де вперше особливо виділено значення рухової активності, яку уже внесено в назву документу International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport. У 2010 р. розроблено Глобальні рекомендації з рухової активності для здоров'я [19, с. 20], у 2018 р. підготовлено Глобальний план дій з рухової активності 2018 – 2030 роки: більш активні люди для здорового світу. З 2015 р. з метою активізації населення щорічно з 23 по 30 вересня проводиться Європейський тиждень спорту, який фокусується на чотирьох основних темах: рухова активність у закладах освіти, на робочому місці, на відкритих майданчиках, у спортивних клубах та фітнес-центрах.

Мета дослідження – проаналізувати стан досліджуваної проблеми, узагальнити вітчизняний і світовий досвід організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності та розробити її теоретичні засади.

Матеріали і методи дослідження. Вибір методів дослідження визначався необхідністю систематичного вивчення різних аспектів предмета дослідження, отримання достовірних даних, коректної математичної обробки отриманих матеріалів. Відповідно до завдань наукового пошуку використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, серед яких аналіз і систематизація філософської, психолого-педагогічної та науково-педагогічної літератури й інформаційних ресурсів мережі Інтернет для з'ясування понятійного апарату дослідження; аналіз нормативних і програмно-методичних документів у сфері фізичної культури та спорту; компаративний метод з метою зіставлення та аналізу зарубіжного й вітчизняного досвіду з досліджуваної проблеми; абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, історичний аналіз, системний підхід, прогнозування. Це дало можливість виявити перспективи подальшого розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення в Україні.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі проведеного аналізу на сучасному етапі розвитку системи наукових знань видається доцільним запропонувати таке визначення досліджуваної дефініції: *рухова активність* – це свідоме переміщення тіла та/або його частин у просторі та у часі, яка здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів, що потребує додаткових витрат енергії та спрямоване на досягнення визначеної мети. Узагальнення даних різних літературних джерел [6, с. 52] дозволило диференціювати рухову активність, залежно від мети, завдань та функцій, на рухову активність:

- освітнього характеру – передбачає формування «школи рухів» і забезпечення належного фізичного стану дітей та молоді в процесі сімейного виховання та навчання в закладах освіти (дошкільних, загальноосвітніх, професійних та вищих);
- професійного характеру – обумовлена виконанням обов'язків та повноважень, передбачених посадовими інструкціями та контрактами (характеризується широким спектром різноманітного змісту, обсягу, інтенсивності, умов реалізації тощо; суттєво відрізняється рухова активність під час роботи лікаря-хірурга, актора балету, офісного працівника, спортсмена-професіонала, водія, будівельника);
- побутового характеру – пов'язана з дотриманням правил особистої гігієни, використанням косметичних засобів, виконання хатніх робіт, приготуванням та споживанням їжі тощо;
- реабілітаційного характеру – покликана забезпечити особам з порушенням функцій через захворювання, травми чи вроджені вади відновлення здоров'я, фізичного стану, працездатності та пристосування до нових умов життя у суспільстві;
- для переміщення до місця навчання, відпочинку, закладів торгівлі тощо (ходьба, їзда на велосипеді);
- під час дозвілля, тобто вільний від навчання чи праці час, щоденних побутових робіт та затрат часу на переміщення чи транспорт (оздоровлення та активний відпочинок, спортивна підготовка на першій стадії багаторічної підготовки, робота в саду, шопінг тощо).

Зазначені види рухової активності (за винятком окремих, віднесених до професійного характеру), безперечно, є корисними для організму, для запобігання негативного впливу гіподинамії,

що посилюється останнім часом. ВООЗ зазначає, що оздоровча рухова активність – це будь-який вид рухової активності, що приносить користь для здоров'я, покращує функціональні можливості без зайвої шкоди для організму [6, с. 53, 7, с. 57].

Узагальнення літературних матеріалів та передової практики свідчить, що лише рухова активність під час дозвілля, спрямована на забезпечення оздоровлення та активний відпочинок, може розглядатися як найкращий засіб підвищення функціональних резервів організму, зниження ризику розвитку хронічних захворювань, формування здоров'я людини шляхом її залучення до здорового способу життя, де вказана рухова активність є основним і генеруючим чинником, що підтверджується результатами багатьох досліджень [6, с. 53, 7, с. 58]. Враховуючи зазначене, нами дано таке визначення: *оздоровчо-рекреаційна рухова активність* – це спеціально організована рухова активність належного обсягу та оптимальної інтенсивності, форми та види якої добровільно обираються та реалізуються людиною під час дозвілля з метою відновлення працездатності, зменшення ризику розвитку хронічних захворювань та ведення здорового способу життя.

У результаті проведеного теоретичного аналізу суті соціальних систем [5, с. 48, 6, с. 53, 7, с. 59] та наведеної характеристики оздоровчо-рекреаційної рухової активності видається обґрунтованим визначення *дефініції система оздоровчо-рекреаційної рухової активності* як сукупності взаємопов'язаних та взаємодіючих між собою суб'єктів, діяльність яких спрямується на залучення особи до рухової активності належного обсягу та оптимальної інтенсивності, форми та види якої добровільно обираються та реалізуються особою під час дозвілля, а також передбачає реалізацію оздоровчих, соціальних та економічних функцій. Це цілісна соціальна система, що має власну структуру та одночасно є підсистемою системи більш високого порядку – здорового способу життя.

Система оздоровчо-рекреаційної активності передбачає функціонування сукупності елементів, що певним чином пов'язані між собою та впливають один на одного. З характером та спрямуванням впливу виділяють такі складові системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності: оздоровчий фітнес; спорт для всіх; фізична рекреація.

Оздоровчий фітнес розглядається нами як система оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що передбачає використання клієнтами фізичних навантажень тренувального характеру, спрямованих передусім на підвищення їхніх функціональних можливостей та фізичної підготовленості, зменшення ризику розвитку хронічних захворювань.

Розглядаючи етимологію слова «фітнес», слід відмітити, що цей термін вживається без перекладу у багатьох мовах світу. Він запозичений з англійського дієслова «и» – у буквальному перекладі означає «придатність, готовність, відповідність, підготовленість» [13, с. 320, 18, с. 142].

Слід зазначити, що фітнес – складне, багатогранне, поліфункціональне соціальне явище, яке можна розглядати як процес і результат покращення фізичного вдосконалення людей, підвищення рівня їхнього фізичного стану; сукупність матеріальних і духовних цінностей; складну динамічну, керовану систему; специфічний продукт надання населенню оздоровчих послуг. Враховуючи, що до змісту поняття «фітнес» входять багатофакторні компоненти (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами, та інші фактори здорового способу життя), кількість фітнес програм, які створюються, практично необмежена [13, с. 322, 18, с. 156].

У спеціальній літературі «фітнес» розглядають, з одного боку, як оптимальний фізичний стан, а з іншого – як рухову активність, яка організована у формі фітнес-програм. Якщо останні мають оздоровчо-кондиційну спрямованість, то це – оздоровчий фітнес.

Високі темпи розвитку фітнес-індустрії у світі спричинили появу великої різноманітності нових видів фітнес-програм і забезпечують постійне їх поновлення з урахуванням сучасних технологій [13, с. 321, 14, с. 398].

Слід зазначити, що швидше за інші змінюються зміст, методика й організація саме групових програм. Складність у створенні єдиної універсальної класифікації групових фітнес-програм полягає у відсутності точного загальноприйнятого понятійного апарату, постійній появі нових фітнес-програм та оновлення існуючих, а також відсутності єдиних стандартів їхнього змісту. Розробка фітнес-програм – одне із основних джерел прибутків сучасної фітнес-індустрії. Створення нових фітнес-програм супроводжується продуманою маркетинговою політикою і пов'язане не тільки з публікації методичних посібників і рекомендацій, а й широкою рекламою інвентарю, обладнання що використовується, виданням аудіо- відеопродукції, а також проведенням освітніх семінарів і курсів з відповідної підготовки

фітнес-тренерів. Різноманіття таких програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні й оздоровчі інтереси широких верств населення. Сучасні фітнес-програми є сукупністю спеціально підібраних фізичних вправ, спрямованих на комплексну або вибіркову дію на певні функціональні системи організму. Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових та індивідуальних (персональних) занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення та підтримання належного рівня фізичного стану), так і переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здатності до вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні [2, с. 84, 4, с. 62].

Системотвірними чинниками класифікації групових програм учені виділяють мету занять, переважну їх спрямованість, використання обладнання, вік, рівень підготовленості осіб, які займаються тощо. Класифікація фітнес-програм ґрунтується на одному виді рухової активності; на поєднанні кількох видів рухової активності. Окрім цього, виділяють інтеграційні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення: для дітей; для людей похилого віку; для жінок у до- і післяпологовий період; для осіб з високим ризиком окремих захворювань тощо [2, с. 121].

Одним із показників стану сфери фізичної культури і спорту є рівень залучення громадян до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Основними об'єктами, де можуть займатися різні групи населення, є фізкультурно-оздоровчі заклади, зокрема фітнес-клуби, фітнес-центри, студії тощо, що пропонують заняття оздоровчим фітнесом та його інноваційними різновидами. З огляду на те що кількість таких приватних закладів зростає, необхідно досліджувати їхню діяльність, шукати резерви ефективного, якісного і безпечного надання ними своїх послуг населенню, сприяти їх співпраці з державними та громадськими керівними організаціями, яка на сьогодні відсутня. Вирішенню цього наукового завдання присвячено дисертацію Л.Я.Чеховської [18, с. 184].

Другою складовою системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності є спорт для всіх. Проведений теоретичний аналіз дає нам підстави вважати обґрунтованим таке визначення поняття спорт для всіх – це самостійне соціальне явище, що полягає у регулярному використанні різними групами населення під час дозвілля доступних видів організованої рухової активності середньої інтенсивності та належного обсягу у формальних та/або неформальних групах, самостійно з метою відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя людини. У 1968 році спеціальною групою Ради Європи вперше було визначено характерні риси спорту для всіх: рухова активність; гендерна та вікова доступність; оздоровча спрямованість. Європейська хартія спорту для всіх у 1976 році визнала право кожної людини на заняття спортом важливим фактором розвитку особистості, що потребує підтримки суспільства. Види спорту для всіх характеризуються обов'язковою наявністю відповідного виду у спорті загалом; високою доступністю для різних груп населення; простотою спортивного обладнання та інвентарю; можливістю спрощення техніки виконання змагальних вправ та правил змагальної діяльності. Кожен вид спорту для всіх має свої особливості рухової активності, а також чинить специфічний вплив на організм людини. За цими ознаками вказані види класифікуються так: циклічні види спорту; загальнодоступні спортивні ігри; єдиноборства.

Фізична рекреація – третя складова системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Вивчення стану питання показало, що дослідниками фізична рекреація розглядається як відпочинок і діяльність у процесі проведення дозвілля, засіб відновлення сил, витрачених у процесі трудової діяльності, засіб набуття та реалізації життєвих цінностей. Кожен з означених підходів не суперечить один одному, а доповнює його, більше уваги приділяючи лише характеристиці поняття «фізична рекреація». Узагальнення теоретичних положень з визначення сучасного змісту поняття «фізична рекреація» як діяльності, що містить різні форми рухової активності й спрямована на активний відпочинок; відновлення сил, витрачених у процесі професійної праці; збереження й зміцнення здоров'я; розвага й отримання задоволення від процесу занять, виводить поняття фізичної рекреації за межі організованого відпочинку та змістовного дозвілля. Кінцевий результат її функціонування виражається в оптимізації фізичного, психічного й соціального стану людини.

Означене дозволило сформулювати власне визначення терміна «фізична рекреація» як добровільної, нерегламентованої рухової активності у вільний час, спрямованої на відновлення розумових і фізичних сил, пов'язаної з отриманням задоволення від процесу використання фізичних вправ, природних факторів, а також дати пояснення поняттю «рекреаційно-оздоровча діяльність» як процесу взаємодії людини з довкіллям, завдяки чому вона досягає свідомо поставленої мети, що виникла внаслідок появи потреби в активному відпочинку, отриманні задоволення, оздоровленні,

відновленні фізичних та духовних сил у вільний або спеціально визначений час, що стимулює рухову та соціальну активність і створює оптимальні умови для творчого самовираження особистості.

Оскільки рекреаційна діяльність має дуже великі темпи зростання і, відповідно, зміни, тому її класифікація, подана у наукових працях, не претендує на незмінну актуальність, але з точки зору розуміння й усвідомлення основних тенденцій і закономірностей розвитку рекреаційного процесу, що й було враховано під час узагальнення класифікації рекреаційної діяльності, доповнення її основних видів та підвидів, і розширенні наявних. Існуючі підходи до класифікації рекреаційних занять вже застаріли і характеризуються обмеженістю напрямів, що аналізуються. Види рекреаційних занять у вільний час різноманітні за змістом, типологічними особливостями, різняться за формою проведення й організації. Існуючі у минулому, а також сучасні типи, види і форми рекреаційних занять досить складно охарактеризувати вичерпно, оскільки вони мають майже безмежний спектр проявів. До того ж різновиди рекреаційних занять постійно збагачуються за рахунок виникнення нових видів і форм. У ході аналізу зазвичай використовують окремі підходи і схеми, що дозволяє класифікувати найбільш освоєні різновиди рекреаційної діяльності. Нами було проаналізовано доступні в спеціальній літературі джерела, що дало змогу узагальнити наявний досвід з цього питання, а також розглянути закономірності, які лежать в основі підходів до класифікації різних видів діяльності.

Висновки. Теоретичний аналіз наукових робіт зарубіжних та вітчизняних учених показав, що у багатьох країнах здійснюються систематичні фундаментальні та прикладні дослідження з питань вказаної тематики. Проте концептуальний апарат спорту для всіх, фітнесу та рекреації тільки формується і ще далекий від завершення. Практично-теоретичний рівень кожної галузі науки визначається належним рівнем розробки її понятійно-категоріального апарату, наявність якого власне й виділяє напрям досліджень у самостійну наукову систему. У свою чергу, понятійно-термінологічний апарат характеризується внутрішньою будовою, котра складається з окремих підструктур у вигляді певних категорій (понять і суджень), принципів, постулатів, які є основою в розробці концепцій, парадигм, виведенні закономірностей. З урахуванням сучасного етапу розвитку галузевих наукових знань та на основі комплексного аналізу понятійно-категоріального апарату було визначено дефініції «рухова активність», «оздоровчо-рухова активність», «спорт для всіх», «фітнес», «фізична рекреація», «рекреаційно-оздоровча діяльність». Переосмислення суті оздоровчо-рекреаційної рухової активності дозволило конкретизувати концептуальні парадигми проблеми, намітити конкретні шляхи її впровадження. Отримані дані розкривають можливості та перспективи використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на підвищення рівня залучення населення України до оздоровчо-рекреаційної рухової активності і, як наслідок, до покращення рівня здоров'я українців.

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

Література

1. Андреева О., Блистів Т. Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. №3, С. 57 – 65.
2. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення. Київ: Поліграфсервіс, 2014. 280 с.
3. Благій О.Л., Ячнюк М.Ю., Березовський В.А. Аналіз підходів щодо залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки*. 2018. № 30. С. 56 – 61.
4. Гончарова Н. Соціально-педагогічні передумови розробки концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. №2, С. 61 – 67.
5. Дутчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 44 – 52.
6. Дутчак М.В. Рухова активність: термінологія та класифікація. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. *Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю*. Львів: ЛДУФК, 2016. С. 51 – 53.
7. Дутчак М., Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». *Спортивна наука України*. 2015. № 5. С. 56 – 63.

8. Ковальова Н., Ковальв В. Рекреаційні ігри в організації активного дозвілля студентської молоді. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. №2, С. 75 – 81.
9. Круцевич Т.Ю., Андрєєва О.В., Благий О.Л. Потреба людей різного віку у руховій активності як природний фактор залучення населення до рекреаційно-оздоровчої діяльності. *Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького держ. пед. ун-ту*. 2015. С. 430 – 439.
10. Лісенчук Г., Жигadlo Г., Литвиненко О., Борецька Н., Лісенчук С. Особливості залучення школярів до оздоровчо-рекреаційної діяльності з використанням засобів футболу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. №2, С. 63 – 68.
11. Лісенчук Г., Бутенко Г. Практичні засади здоров'яформуючої діяльності дітей шкільного віку в процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. №4, С. 49 – 59.
12. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Київ, 2016.
13. Потужний О.В., Поліщук В.В. Застосування сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні молоді. актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія. Переяслав, 2020. С. 319 – 329.
14. Потужний О.В., Поліщук В.В. Інноваційні технології формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання: колективна монографія. Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди, 2018. С. 398 – 418.
15. Потужний О.В., Поліщук В.В. Компоненти підготовленості до здоров'язбережувальної професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури: колективна монографія. Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди, 2019. С. 219 – 232.
16. Потужний О.В., Поліщук В.В. Формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Київ, С. 328 – 332.
17. Усенко Д. Наукові підходи до стандартизації професійної діяльності фітнес-консультанта. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. №2, С. 73 – 80.
18. Чеховська Л.Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК, 2019. 293 с.
19. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2015. 27 p.
20. International Journal of Applied Exercise Physiology 2322-3537 www.ijaep.com Vol.9 No.1 The Effectiveness of Choreography in the Formation of the Coordination Skills in First Graders Natalia Chuprun¹, Tetiana Kravchenko¹, Serhii Zakopailo¹, Olesia Bilous², Vitalii Polishchuk¹, Viktoriia Tsaruk¹, Oleksandr Potuzhnyj¹, Serhii Hrdzelidze² and Iurii Kryvenko. С 52-57.

References

1. Andriieva O., Blystiv T. Organization of health and recreational activities of high school students in out-of-school educational institutions in the field of tourism and local history. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2019. №3, S. 57 – 65. (In Ukrainian).
2. Andriieva O.V. Physical recreation of different population groups. Kyiv: Polihrafservis, 2014. 280 s. (In Ukrainian).
3. Blahii O.L., Yachniuk M.Iu., Berezovskyi V.A. Analysis of approaches to the involvement of student youth in health and recreational activities. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Shkhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu im. Lesi Ukrainky*. 2018. № 30. S. 56 – 61. (In Ukrainian).
4. Honcharova N. Social and pedagogical prerequisites for the development of the concept of health-forming technologies in the process of physical education of schoolchildren. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2018. №2, S. 61 – 67. (In Ukrainian).
5. Dutchak M.V. Paradigm of healthy motor activity: theoretical justification and practical application. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2015. № 2. S. 44 – 52. (In Ukrainian).
6. Dutchak M.V. Motion activity: terminology and classification. Problems of activation of recreational and health activities of the population. *Materialy X Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoi uchastiu*. Lviv: LDUFK, 2016. S. z51 – 353. (In Ukrainian).
7. Dutchak M., Bazhenkov Ye. Teoretychnyi analiz definitsii «ozdorovcho-rekreatsiina rukhova aktyvnist». *Sportyvna nauka Ukrainy*. 2015. № 5. S. 56 – 63. (In Ukrainian).

8. Kovalova N., Kovalv V. Recreational games in the organization of active leisure time of student youth. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2019. №2, S. 75 – 81. (In Ukrainian).
9. Krutsevych T.Iu., Andrieieva O.V., Blahii O.L. The need of people of different ages in motor activity as a natural factor of population involvement in recreational and health activities. *Humanitarnyi visnyk Pereiaslav-Khmelnytskoho derzh. ped. un-tu*. 2015. S. 430 – 439. (In Ukrainian).
10. Lisenchuk H., Zhyhadlo H., Lytvynenko O., Boretska N., Lisenchuk S. Peculiarities of schoolchildren's involvement in health and recreational activities with the use of football. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2019. №2, S. 63 – 68. (In Ukrainian).
11. Lisenchuk H., Butenko H. Practical principles of health-forming activities of school-age children in the process of physical education. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2019. №4, S. 49 – 59. (In Ukrainian).
12. National strategy for healthy physical activity in Ukraine for the period until 2025 "Physical activity – healthy lifestyle – healthy nation". Kyiv, 2016.
13. Potuzhnii O.V., Polishchuk V.V. Application of modern fitness technologies in physical education of youth. current problems and prospects for the development of physical education, sports and tourism: kolektyvna monohrafiia. Pereiaslav, 2020. S.319 – 329. (In Ukrainian).
14. Potuzhnii O.V., Polishchuk V.V. Innovative technologies of forming a healthy lifestyle of students in the process of physical education: kolektyvna monohrafiia. Pereiaslav-Khmelnytskyi DPU imeni Hryhoriia Skovorody, 2018. S. 398 – 418. (In Ukrainian).
15. Potuzhnii O.V., Polishchuk V.V. Components of preparedness for health-preserving professional activities of future physical education teachers: kolektyvna monohrafiia. Pereiaslav-Khmelnytskyi DPU imeni Hryhoriia Skovorody, 2019. S. 219 – 232. (In Ukrainian).
16. Potuzhnii O.V., Polishchuk V.V. Formation of valuable attitude of students to independent classes in physical culture. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. Serii № 15. Kyiv, S. 328 – 332. (In Ukrainian).
17. Usenko D. Scientific approaches to the standardization of the professional activity of a fitness consultant. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2019. №2, S. 73 – 80. (In Ukrainian).
18. Chekhovska L.Ia. Health fitness in modern society: monohrafiia. Lviv: LDUFK, 2019. 293 s. (In Ukrainian).
19. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025. Copengagen: WHO Regional Office for Europe, 2015. 27 p.
20. *International Journal of Applied Exercise Physiology* 2322-3537 www.ijaep.com Vol.9 No.1 The Effectiveness of Choreography in the Formation of the Coordination Skills in First Graders. Natalia Chuprun¹, Tetiana Kravchenko¹, Serhii Zakopailo¹, Olesia Bilous², Vitalii Polishchuk¹, Viktoriia Tsaruk¹, Oleksandr Potuzhnij¹, Serhii Hrdzelidze² and Iurii Kryvenko. C 52-57.

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-112-124](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-112-124)

ORCID: 0000-0002-6395-7251

СМИРНОВ Ігор

*доктор геогр. наук, професор,
професор кафедри країнознавства та
туризму
Київський національний університет імені
Тараса Шевченка,
Київ, Україна*

SMIRNOV Ihor

*Doctor of Geogr. science, Professor,
Professor of the Department of Country
Studies and Tourism
Taras Shevchenko National University
in Kyiv,
Kyiv, Ukraine*

✉ smymov_ig@ukr.net

ORCID: 0000-0002-8508-9395

ЛЮБИЦЕВА Ольга

*доктор геогр. наук, професор,
завідувачка кафедри країнознавства та
туризму
Київський національний університет імені
Тараса Шевченка,
Київ, Україна*

LIUBITSEVA Olha

*Doctor of Geogr. science, professor,
Head of the Department of Country
Studies and Tourism
Taras Shevchenko National University
in Kyiv,
Kyiv, Ukraine*

✉ loa13@ukr.net

**ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ТУРИЗМУ В УМОВАХ РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ ТА НАПРЯМКИ
ВІДРОДЖЕННЯ ГАЛУЗІ В РЕГІОНАХ УКРАЇНИ ПІСЛЯ ПЕРЕМОГИ (НА ПРИКЛАДІ
ВОЛОНТЕРСЬКОГО ТУРИЗМУ У М. КАМ'ЯНЦІ-ПОДІЛЬСЬКОМУ)**

**PROBLEMS OF TOURISM DEVELOPMENT IN THE CONDITIONS OF RUSSIAN AGGRESSION AND
DIRECTIONS OF THE REVIVAL OF THE INDUSTRY IN THE REGIONS OF UKRAINE AFTER VICTORY
(ON THE EXAMPLE OF VOLUNTEER TOURISM IN KAMIANTS-PODIL'SK)**

Анотація

Вступ. Місту Кам'янцю-Подільському з його унікальною ресурсною базою для розвитку різноманітних напрямків туризму приділяється багато уваги в туристичній, географічній та історичній літературі, проте це не відноситься до характеристики його середньовічних фортифікацій з можливостями розвитку воєнного та волонтерського туризму в умовах російської агресії та відродження галузі після перемоги.

Мета дослідження. Розкрити проблеми і можливості розвитку туризму в умовах російської агресії та напрямки відродження галузі в Україні після перемоги – на прикладі волонтерського туризму у м. Кам'янці-Подільському.

Методи дослідження включали збирання інформації, її аналіз та синтез з метою визначення проблем і можливостей розвитку туристичної галузі в Україні в умовах російської агресії та окреслення конкретних напрямків відродження туризму в регіонах України після перемоги (на прикладі волонтерського туризму у м. Кам'янці-Подільському).

Результати дослідження. Охарактеризовано ресурсну базу м. Кам'янця-Подільського та його околиць для розвитку воєнного туризму. Визначено можливі напрямки розвитку туристичної галузі України в умовах воєнного стану через російську агресію, серед них – волонтерського туризму на підставі різноманітних туристичних ресурсів південного Поділля та можливостей залучення студентів вишів міста, передусім туристичного профілю, до екскурсійної практики в ході волонтерського підходу до туристичної діяльності. Окреслено актуальні напрямки відродження туризму у м. Кам'янці-Подільському після перемоги із зазначенням проблемних питань туристичного бізнесу, які потребують нагальних дій вже зараз.

Висновки. Російська агресія проти України та запроваджений в результаті її воєнний стан зумовили великі проблеми у розвитку туристичної галузі, включаючи власне туризм та готельно-ресторанний бізнес. Але і в цих дуже складних умовах український туризм все ж таки шукає шляхи виживання зараз та відродження після перемоги. Одним з таких напрямків туризму, який став

надзвичайно актуальним в умовах воєнного стану в Україні та переміщенням значної маси населення (вимушено переміщених осіб), переважно з східних та південних областей України, до західноукраїнських регіонів та їхніх міст, містечок, сіл, став волонтерський туризм. Його сутність – ознайомлення біженців з туристичними атракціями тих населених пунктів, куди їх призвела доля, на безкоштовній основі. При цьому зауважимо, що, як слідує з теорій міжнародного туристичного бізнесу, кожне поселення має свої абсолютні туристичні переваги, тобто унікальну ресурсну базу для розвитку туризму та рекреації, яка її відрізняє від інших населених пунктів. Ці абсолютні переваги можуть бути різного масштабу, мати міжнародну, внутрішньодержавну (національну), регіональну чи локальну цінність. Але вони обов'язково є і являють неабияку цікавість, особливо для людей, які вперше завітали до певної місцевості, міста, села тощо. Саме волонтерський туризм і дозволяє зібрати та сконцентрувати ці знання, насамперед зусиллями викладачів та студентів місцевих навчальних закладів (університетів, коледжів, професійно-технічних училищ туристичного профілю) та запропонувати таким чином сформований туристично-екскурсійний продукт відповідно попиту з боку вимушено переміщених осіб (а він є).

Напрямки подальшого розвитку українського туризму після перемоги розрізняються за регіонами. Визначено, що у випадку м. Кам'янця-Подільського нагальних дій вимагає підвищення комфортності міста для туристів, його охайності (самобутність та дизайн у нього є), зокрема зручності хідників. У той же час слід продовжити практику розміщення невеликих готелів, ресторанів та кав'ярень у історичних будівлях, зрозуміло, із зобов'язанням власників підтримувати історичні об'єкти в належному стані.

Ключові слова: воєнний стан, волонтерський туризм, 7 замків Кам'янецьчини, спонсори, післявоєнний розвиток туризму.

Annotation.

Introduction. The city of Kamianets-Podilskyi with its unique resource base for the development of various directions of tourism receives a lot of attention in touristic, geographical and historical literature, however, this does not refer to the characteristics of its medieval fortifications with the opportunities for the development of military and volunteer tourism in the conditions of Russian aggression and the revival of the industry after the victory

The aim of the study. To reveal the problems and possibilities of the development of tourism in the conditions of Russian aggression and directions of the revival of the industry in Ukraine after the victory – on the example of volunteer tourism in the city of Kamianets-Podilskyi.

Research methods included the collection of information, its analysis and synthesis in order to determine the problems and opportunities for the development of the tourism industry in Ukraine in the conditions of Russian aggression and outline specific directions for the revival of tourism in the regions of Ukraine after the victory (using the example of volunteer tourism in the city of Kamianets-Podilskyi).

Research results. The resource base of the city of Kamianets-Podilskyi and its surroundings for the development of military tourism is characterized. The possible directions of the development of the tourism industry of Ukraine in the conditions of martial law due to Russian aggression are determined, among them – volunteer tourism based on various tourist resources of southern Podillia and opportunities to attract students of the city's higher education institutions, primarily of a tourist profile, to excursion practice in the course of a volunteer approach to tourism activities. The current directions for the revival of tourism in the city of Kamianets-Podilskyi after the victory have been outlined, indicating the problematic issues of the tourism business that require urgent action now.

Conclusions. Russian aggression against Ukraine and the martial law introduced as a result caused major problems in the development of the tourism industry, including tourism itself and the hotel and restaurant business. But even in these very difficult conditions, Ukrainian tourism is still looking for ways to survive now and revive after the victory. Volunteer tourism has become one of such directions of tourism, which has become extremely relevant in the conditions of martial law in Ukraine and the movement of a significant mass of the population (forcefully displaced persons), mainly from the eastern and southern regions of Ukraine, to the western Ukrainian regions and their cities, towns, and villages. Its essence is to acquaint refugees with the tourist attractions of those settlements, where fate has led them, on a free basis. At the same time, we note that, as follows from the theories of international tourism business, each settlement has its absolute tourist advantages, that is, a unique resource base for the development of tourism and recreation, which distinguishes it from other settlements. These absolute advantages can be of different scales, have

international, domestic (national), regional or local value. But they definitely exist and are of great interest, especially for people who have visited a certain area, city, village, etc. for the first time.

It is volunteer tourism that makes it possible to collect and concentrate this knowledge, primarily through the efforts of teachers and students of local educational institutions (universities, colleges, vocational schools of the tourism profile) and to offer a tourism and excursion product formed in this way in accordance with the demand from forcibly displaced persons (and it is). The directions of further development of Ukrainian tourism after the victory differ by region. It was determined that in the case of the city of Kamianets-Podilskyi, urgent action is required to improve the comfort of the city for tourists, its cleanliness (it has its own identity and design), in particular, the convenience of pedestrians. At the same time, the practice of placing small hotels, restaurants and cafes in historical buildings should be continued, of course, with the obligation of the owners to maintain the historical objects in good condition.

Key words: martial law, volunteer tourism, 7 castles of Kamianechchyna, sponsors, post-war development of tourism.

Вступ. Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень. Кам'янець-Подільський у недалекому минулому був повноправною столицею Поділля (Пониззя) [1]: у 1362-1395 рр. – князівства., з 30-х рр. XV ст. – воєводства у складі Польського королівства (пізніше Речі Посполитої); у 1672-1699 рр. – турецького ейялету (губернаторства) Османської імперії; з кінця XVIII ст. – Подільської губернії; у 1924-1940 рр. – області. Кам'янець-Подільський, який вважався в XV-XVIII ст. «ключом до Польщі», був відомий усій Європі як «твердиня християнства», «башта, створена рукою Божою». Місто являло собою природну фортецю, яка була потужно фортифікована та мала дві головні групи фортифікацій: міські укріплення та замок (Старий і Новий). Географічне розміщення міста є унікальним і не має аналогів як в Україні, так і в Польщі: у глибокому каньйоні тече річка Смотрич (ліва притока Дністра), яка майже замкненим колом оточує скельний півострів. Середньовічна історична частина міста (Старе місто) з'єднується з рештою території тільки вузьким перешийком. Висота каньйону р. Смотрич сягає 30-40 м., ширина – 150-200 м. Природну міць міста, що мало стратегічне оборонне положення на півдні Поділля, люди доповнили фортифікаційними спорудами, що постійно посилювались та відновлювались. Довжина лінії оборони складала понад 4 км.

Мета дослідження. Розкрити можливості розвитку туризму, зокрема волонтерського, в умовах воєнного стану в Україні через російську агресію та відродження туризму після перемоги (на прикладі м. Кам'янця-Подільського).

Завдання:

1. Охарактеризувати ресурсну базу м. Кам'янця-Подільського для розвитку воєнного туризму.
2. Розкрити можливості та напрямки волонтерського туризму у м. Кам'янці-Подільському з орієнтацією на надання туристично-екскурсійних послуг для вимушено переміщених осіб.
3. Висвітлити шляхи та завдання розвитку та відновлення туристичної галузі у м. Кам'янці-Подільському у після військовий період.

Матеріали і методи дослідження. Джерельна база дослідження включає як праці автора з характеристики ресурсної бази Кам'янця на Поділлі для розвитку різноманітних видів туризму, у т.ч. воєнного, культурно-пізнавального, національно-патріотичного, містичного, меморіального тощо [1], так і праці авторства подільських авторів, у т.ч. відомої дослідниці історичних пам'яток міста О. Пламеницької [2; 3; 4; 5; 7; 9], а також туристичні карти та путівники, у т.ч. польською мовою [6; 8; 11]. Використано рейтинг найкращих ресторанів України за 2021 р. [10]. **Методи дослідження** включали збирання інформації, її аналіз та синтез з метою визначення проблем і можливостей розвитку туристичної галузі в Україні в умовах російської агресії та окреслення конкретних напрямків відродження туризму в регіонах України після перемоги (на прикладі волонтерського туризму у м. Кам'янці-Подільському).

Результати дослідження і дискусія. Археологи твердять, що Кам'янець-Подільський виник у XII ст., коли на скельній кручі на захід від міста було споруджено невелике дерев'яне укріплення, а у XIII-XIV ст. (за часів Галицько-Волинського князівства) були збудовані перші кам'яні башти у Старому замку (збереглися фрагменти їхніх фундаментів). Літописні джерела приписують будівництво кам'яної фортеці литовським князям Коріатовичам (у другій половині XIV ст.) [2]. Татари, що часто здійснювали

напади на Подільський край, навіть не намагались захопити саме місто. Коли Османська імперія встановила свою владу над Молдовою, і р. Дністер, що знаходилася на відстані всього 15 км від міста, стала кордоном між Польським королівством і Османською імперією, оборонне значення Кам'янця-Подільського значно зросло. Перший відомий опис Кам'янецького замку відноситься до 1494 р. Тоді з боку міста він мав браму з баштою, у північній стіні була споруджена Польна брама. З опису 1544 р. відомо про інші башти замку – чотири кутових Папських башти, збудованих на початку XVI ст. і зафундованих Римськими понтифіками, з яких збереглася лише одна – створена за кошти Папи Римського Юлія II (1505 р.), на стінах якої і тепер можна побачити старовинний герб римської родини Делла Ровере, з якої походив Юлій II. Пізніше ця башта отримала назву Кармалюкової, оскільки в 20-х рр. XIX ст. тут відбував покарання народний герой Устим Кармалюк. На захід від неї знаходяться башти Ковпак, Тенчинська, Ляська (кошти на будівництво якої дав архієпископ Ян Ляські). Військова міць цих башт посилювалася потужним оборонним муром, вздовж якого пізніше був прокладений шлях до міста. Найближче до міста знаходиться башта Нова східна (квадратна за формою з колодязем всередині). На її стіні є латинський напис: «1544, Боже, тобі єдиному слава. Іов Бретфус, архітектор». У стіні башти вмонтовано кам'яні ядра в якості оздобы та символів військової міці Старого замку. У північно-західному куті Старого замку знаходиться башта Рожанка, збудована 1505 р. на власні кошти єпископа Вроцлавського Креслава, про що свідчить вмурована в стіну таблиця з відповідним написом латиною. Між Рожанкою та Новою східною баштою знаходяться башти Лянцкоронська та Комендантська, підступи до яких захищає Північний бастион, який востаннє було відновлено в 1790 р., про що також сповіщає відповідна таблиця, вмонтована у стіну. Із західного боку замку у 40-х рр. XVI ст. споруджено башти Нову західну (Велику, 1542 р.) та, з'єднану з нею, Денну башту або башту св. Михайла. На Денній башті існувала дерев'яна вежа для спостереження. Раніше біля них була башта Мала західна, під якою у XVI-XVII ст. були порохові склади і від якої нині залишилися руїни. Між Великою та Малою баштами у стіні замку зберігся отвір, до якого підходив ланцюговий міст, що з'єднував Старий та Новий замки. Останній був зведений за проектом та під керівництвом військового архітектора Теофіла Шомберга і належав до голландського типу укріплень, пристосованих до боїв з використанням артилерії. Новий замок складався з високих насипних земляних валів, які мали два напівбастиона з казематами та були оточені глибоким сухим ровом. Вали і рів були облицьовані камінням. Навіть сьогодні збереглася система переходів і казематів, а також більша частина кам'яних стін, які являли собою ескарпи і контрескарпи. Власне, на території Нового замку і проходила головна битва під час двотижневої облоги міста турецькими військами у серпні 1672 р. [3,30]. Тут тримали оборону біля тисячі захисників Кам'янця – піхота та драгуни, а всього гарнізон міста нараховував 1,5 тис. жовнірів. Турки мали п'ятикратну перевагу з артилерії та більш, ніж у 80 разів – у числі солдат. Вони здійснювали потужний артилерійський обстріл міста, знищуючи будинки та укріплення. Так, тільки на Новий замок щоденно падало 400 ядер та 200 мортірних гранат. Турецькі сапери здійснювали підкопи. Захисники міста вирішили відступити до Старого замку. 25 серпня турки здійснили підлив вибухівки під Великою західною баштою і почали штурм, який оборонці змогли відбити, але стало зрозуміло, що замок довго не протримається. Формально обороною міста керував подільський староста Микола Потоцький, але фактично керівництво здійснював полковник Єжі (Юрій) Володичевський. Почалися переговори з турками, але у цей час 26 серпня вибухнула башта Чорна. Загибло біля 500 осіб, серед них керівник оборони міста, «Гектор кам'янецький» Є. Володичевський. Існує думка, що підлив порохових запасів здійснив командир артилерії замку Геклінг, який не зміг примиритися з капітуляцією замку і міста. В Османській імперії цю перемогу за розпорядженням султана Мехмета IV святкували три дні, натомість для Речі Посполитої це була трагедія, яку не пережив польський король Ян Казимир. На його могильному пам'ятнику, що знаходиться на паризькому цвинтарі St.Germain, навіть про це написано: «Почувши про взяття турками Кам'янця і не в змозі пережити цю поразку, помер 16 грудня 1672 р» [11].

Щодо міських укріплень, то перші оборонні башти та стіни з бійницями було споруджено у XV ст. Спочатку виник оборонний вузол, що прикривав в'їзд через долину річки Смотрич з півночі, який отримав назву Ляцької (Польської) брами. З південного боку в'їзд до міста захищав комплекс Руської брами, створений у XVI ст. Назва «Руська» відносилася до місцевого руського (українського) населення. Ці дві брами мали шлюзи, з допомогою яких можна було піднімати рівень води в річці. До складу оборонного комплексу Польської брами належало шість башт, з'єднаних мурами (4 – на березі р. Смотрич з боку міста, 2 – на протилежному березі), барбакан (укріплення-пастка перед головними

воротами) та міст з оборонною галереєю. Через повені в кінці XVIII ст. зруйнувався міст та були розібрані мури та деякі башти. Донині збереглися тільки три башти: Надворотня з барбаканом, Наскельна та Настінна. До Польської брами провадила дорога долиною р. Смотрич (300 м вверх по течії) від броду, що знаходився під захистом Захаржевської башти (або Башти на броді), яка збереглася. Від Польської брами дорога вела стрімко вгору – до башти Стефана Баторія – найбільш потужної в системі міських укріплень. Ця башта разом з прибудованими до неї брамами, мурами та бастіоном, що був збудований за часів турецької окупації міста (1672-1699 рр.) утворюють потужний оборонний вузол верхньої Польської брами (рис.1). Вона була споруджена ще в XVст., але в кінці XVI ст. перебудована та посилена коштом польського короля Стефана Баторія. Башта має 7 поверхів, при чому 2 верхніх були добудовані 1785 р. З двох сторін до неї прилягають прямокутні споруди, в одній з яких знаходиться тзв. Вітряна брама. Над нею є картуш з колись білого мармуру – таблиця з латинським написом «1585 р., збудована Стефаном Баторієм, К(королем) П(польським); 1785 р., відновлена і добудована Станіславом Августом, КРП».

Фортифікаційний комплекс Руської брами включав 8 башт, барбакан, каземати та мури протяжністю 230 м, які повністю перетинали каньйон, та шлюзи (рис. 2). Донині збереглися Дозорна, Прибрамна та Прибережна башти, а також нижні яруси Надбрамної башти, барбакан та казематна куртина. Надбрамна башта має стіну, а на ній – таблицю з білого мармуру, на якій знаходиться добре збережений дотепер герб Польського королівства – Білий орел, який має на собі герб короля Станіслава Августа Понятовського. Під час оборони міста у 1672 р. гарнізон Руської брами складався з 230 вояків під командуванням летичівського стольника Станіслава Маковецького. Польську браму тоді обороняло лише 20 солдатів.

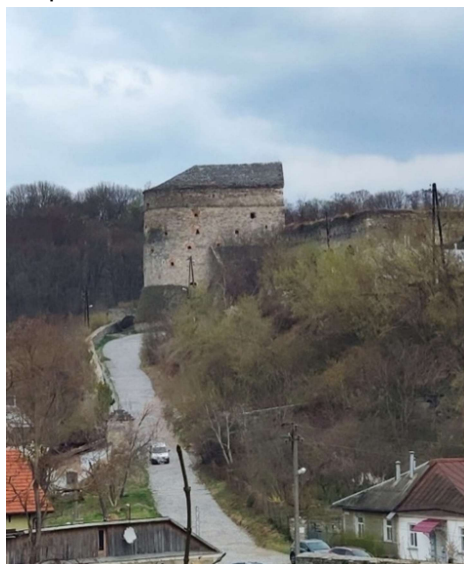


Рис. 1. Верхня польська брама (башта Стефана Баторія, фото автора)



Рис. 2. Фортифікаційний комплекс Руської брами (фото автора)

В XVI-XVIII ст. до оборонної системи міста також належали [4]:

- а) укріплення, що захищали вхід до міста з боку Старого замку (це батарея св. Терези, яку також називають Міський шанець або Вірменський бастіон, батареї св. Мартина та св. Михайла);
- б) фортифікаційні споруди для захисту міста на оточуючих скелях (башти Гончарна, Різницька та Слюсарна – назви вказують на ремісничі цехи у Кам'янці, що відповідали за стан та зміцнення укріплень), батареї св. Григорія та Діви Марії;
- в) Турецький бастіон (форт Дальке), мур Гловера тощо.

В 1768-1785 рр. комендантом міста та прикордонних фортець Поділля був Ян де Вітте, інженер та архітектор [5, 112]. За його проектами з північного боку міста в 1778-1779 рр. Були збудовані нові порохові склади (місцевий арсенал), а на півдні в 1780-1788 рр. – казарми гарнізона. Цей чотирьохповерховий будинок якби утворює одне ціле з стрімкими скелями, що оточують місто. У місті цю споруду називають просто «казарми», а її історична назва – «Казарми Станіслава Августа» (напрошується порівняння з «Казармами Фердинанда» у Львові, але останні були зведені більше ніж

100 років пізніше, і нині функціонують). За радянських часів тут містилася тютюнова фабрика, нині споруда – в занедбаному стані (рис. 3).

На цьому закінчимо дуже стислу характеристику середньовічних фортифікаційних споруд м. Кам'янця-Подільського, які, як видно з вищевикладеного, становлять унікальну ресурсну базу для розвитку як внутрішнього, так і міжнародного (іноземного) туризму, але потребують значних інвестицій та уваги з боку держави та місцевої влади для того, щоб забезпечити їх ефективне використання з метою розвитку туризму в м. Кам'янці-Подільському та взагалі на Поділлі та прилеглий частині Буковини (маємо на увазі Меджибіжський, Хотинський замки тощо).



Рис. 3. Споруда «Казарми Станіслава Августа» (фото автора)

Як же живе в часи російської агресії проти України Кам'янець-Подільський, туристичне диво України №1? Це тилове донедавна місто через російські провокації у Придністров'ї зараз теж має шанси стати прифронтовим. Але поки що до нього курсували евакуаційні потяги з Києва, якими рухалися тимчасово переміщені особи – громадяни України, які покинули місця свого постійного проживання у Східній та Центральній Україні через загрози жажів російської агресії. Багато з цих людей хотіли б дізнатися більше про місто та місцевість, куди їх привела трагічна доля біженців. Тому крім оголошень про можливість отримання безкоштовно речей в стокових центрах для біженців, місцева влада могла б надавати оголошення для них про безкоштовні екскурсії, а точніше – безкоштовні пішохідні екскурсії по місту та околицях. Такий волонтерський туризм напевно користувався б значним попитом серед тимчасово переміщених осіб, яким часто не має чим зайняти свій вільний час, зокрема в суботи та неділі. У той же час можливість проведення таких екскурсій є дуже гарною нагодою проходження практик для студентів туристичних фахів (це рекомендація для кафедри туризму місцевого Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка), а також студентів інших фахів та іще одного місцевого університету – агротехнічного, де напевно діють краєзнавчо-туристичні гуртки (адже жити і вчитися у такому унікальному місті і не цікавитися його минулим не можливо), а також коледжів – архітектурно-будівельного, культури і мистецтв, індустріального, харчового та Центру професійно-технічної освіти). До речі, останній має у своєму складі Навчальний готельно-туристичний осередок. Така екскурсійна практика дозволила б поглибити знання студентів про туристичні ресурси свого міста та краю (в ході підготовки матеріалу для екскурсій), набути навички спілкування з туристами, отримати інформацію про агресивні дії російських військ на Сході та Півдні України від безпосередніх свідків. Екскурсії могли б проводитись на підставі загально-кафедрального зразку або авторські – згідно наукових інтересів студентів – екскурсіводів. Теми екскурсій можуть охоплювати різноманітні напрямки туризму (туристичні ресурси міста і краю на це дозволяють): історико-архітектурний, середньовічно-оборонний, національно-патріотичний, воєнний, містичний, геотуризм (на прикладі каньйону р. Смотрич), екстремальний (скелелазання відвісними скелями

стінами каньйону, політ на повітряних кулях, банді-джампінг) тощо. До такого волонтерського туризму могли б долучитися і співробітники Національного історико-архітектурного заповідника «Кам'янець». За умови знаходження спонсорів – волонтерів можливі автобусні екскурсії до Хотинської фортеці та до м. Чернівців, або до м. Хмельницького та Меджибіжського замку, а також до смт Жванця на р. Дністер та руїн місцевого замку, до м. Мельниці-Подільської у Тернопільській області, де знаходяться Окопи Святої Трійці – бувші польські укріплення, побудовані в часи турецької окупації Кам'янця в кінці XVII ст. Жванецький замок та Окопи входять до числа семи замків околиць міста, екскурсії до яких можна запропонувати допитливим відвідувачам м. Кам'янця-Подільського [6]. Решту цього списку складають руїни колись могутнього замку в с. Панівцях (7 км від міста), замок та синагога оборонного типу XVII ст. у с. Сатанові (50 км), замок у м. Старокостянтинові (на північ від м. Хмельницького), руїни замків у с. Сутківцях та Чернокозинцях (на відстані 20 та 15 км від м. Кам'янця-Подільського відповідно). Крім відвідин середньовічних замків цікавими можуть бути екскурсії до стародавнього скельно-печерного монастиря Бакоти на р. Дністер, Національного природного парку «Подільські Товтри» (який увійшов до переліку «7 природних чудес України») та Природного заповідника «Медобори» (біля с. Сатанова).

Надамо коротку характеристику семи замків околиць Кам'янця-Подільського, про які згадувалось вище. Так у с. *Панівці* знаходяться руїни колись могутнього замку, виникнення якого відносять до XV ст. Близько 1590 р. Панівецький замок був розбудований кам'янецьким старостою Яном Потоцьким. У його маєтку знайшли притулок гнані в той час кальвіністи. Ними були зведені корпус колегіуму та кірха. На першому поверсі палацу в 1608 – 1621 рр. розміщувалася друкарня. Через своє стратегічно вигідне розташування твердиня привертала увагу завойовників: в 1621 та 1633 рр. замок витримав облогу турків, але невдовзі був захоплений козаками під проводом Ф. Дзеджалія. 1661 р., у часи визвольної війни, один із захисників фортеці поляк Тшилатковський відкрив браму за обіцянку стати полковником козацьких військ, та козаки стратили його за зраду своїм воякам. Замок був спустошений в 1672-1699 рр., у період турецької окупації Поділля. З тих часів він почав руйнуватися і поволі втрачати своє оборонне значення, до наших часів збереглися північно-західна та південно-західна кутові вежі, а також фрагменти оборонних мурів.

Замок у с. *Сатанів* постав у 1430-1440 рр., як родовий замок Одровонжів. У XVI ст. нові господарі твердині Сенявські перебудували й укріпили її. Висота мурів сягала 11 м, товщина – 1,5 м, загальна площа 1,5 га. Міщани Сатанова брали активну участь у Визвольній війні 1648-1657 рр. Вони відчинили козакам на чолі з Б.Хмельницьким ворота містечка. Двічі замок завойовували турки, які винищили все міське населення, не пожалівши нікого. До наших днів зберіглася пам'ятка цієї трагедії – порубана турками ікона Христа в Юр'ївській церкві. 1722 р. замок був відбудований коронним гетьманом Адамом Сенявським з наміром захищати Поділля.

У с. *Жванці* знаходяться залишки колишньої прикордонної фортеці. Перші кам'яні укріплення на місті Жванецького замку існували ще за часів Київської Русі. Фортифікація перетворилася на п'ятикутну у плані фортецю за Михайла Язловецького, котрий з 1450 р. володів Жванцем. В 1621 р., в часи польсько-турецької війни тут перебував королевич Владислав разом з козацьким гетьманом Петром Сагайдачним під час повернення з Хотинського походу. Нині від Жванецького замку збереглися фрагменти північної частини, де можна побачити руїни трьох веж.

В с. *Окопи* Тернопільської області зберіглася руїна фортеці, побудованої в 1679 р. коронним гетьманом Речі Посполитої Станіславом Яном Яблоновським. Вона називалася «Окопи Святої Трійці, блокада Кам'янця-Подільського». Твердиня розташовувалася так, що праворуч було видно Хотинську фортецю, а ліворуч – Жванецький замок.

Замок у м. *Старокостянтинові* був зведений в другій половині XVI ст. князем Костянтином Острозьким. Фортеця дозволяла контролювати майже 50-кілометрову ділянку східних кордонів, адже саме там проходив лиховісний Чорний шлях, яким сунула орда. Фортеця була надзвичайно міцною і неприступною: її жодного разу не було захоплено. Навіть під час великого наступу 30-тисячного татарського війська 1618 р. замок вистояв. Замковий комплекс було розбудовано в 1636 р. До нього входили палац з оборонною вежею, церква з дзвіницею, в'їзна брама та оборонна стіна. Під палацом знаходились льохи з колодязями-камерами, що вели до річки. Тут був розташований арсенал для зберігання вогнепальної зброї.

У с. *Сутківці* знаходяться руїни замку XV ст., побудовані Федором Сутківським на горі над долиною р. Ушиці. Площа квадратного в плані замку невелика, бік квадрату – 60 м. З чотирьох веж до наших днів зберіглася лише одна – північно-західна. Товщина мурів сягала 3 м, товщина баштових

стін – 3,5 м. На протилежному боці яру стояла Покровська церква, побудована на зразок фортеці. В інтер'єрах церкви збереглися фрески XVI ст. Сутківський замок разом з Покровською церквою є важливою пам'яткою українського оборонного зодчества.

Замок у с. *Чорнокозинці* був збудований князями Коріатовичами у другій половині XIV ст. Він був чотирикутний у плані, 80 м завдовжки, 50 м завширшки з півночі і 65 м – з півдня. З 1467 р. і майже до кінця XVIII ст. замок перебував у розпорядженні кам'янецьких єпископів, які влаштували тут свою літню резиденцію. У 1699 р. замок відбудували та розширили. До нашого часу збереглися залишки стін, руїни замкової башти, галереї першого поверху та брама початку XVIII ст.

Не можна обійти увагою і характеристику історичного містечка та фортеці *Меджибіж*. Це мальовниче містечко знаходиться між двома річками – Південним Бугом і Бужком – звідси і його назва. Перша письмова згадка про селище зустрічається в Іпатіївському літописі від 1146-1148 рр., коли київський князь Ізяслав Мстиславич передав у власність Святославу Всеволодовичу п'ять міст, серед яких і «Межибоже». За свою бурхливу і часом загадкову історію Меджибозька фортеця здолала багато загарбників. Але, як і у випадку Кам'янецької фортеці, всі вони – татари, турки, литовці, поляки, московити пішли з української землі, залишивши свій слід в історії міста і фортеці. На початку XVI ст. Меджибіж належав Анні Гербурт – прабабці польського короля Яна III Собеського. Починаючи з 1540-го р., майже два століття містечко перебувало у володінні могутнього шляхетського роду Сенявських, які відбудували замок, звели пишний палац і церкву, котрій судилося побувати і православною, і католицькою, і навіть мусульманською. В Меджибожі процвітали ремесла і торгівля: тут діяли ткацький, кушнірський, гончарний, кравецький, шевський і ковальський цехи. Місцеві мешканці мали торговельні зв'язки з стародавнім містом Лева та Львівським братством, Києвом і Польщею. У 1593 р. Меджибіж отримав Магдебурзьке право. Місто під захистом фортеці жило бурхливим життям, міцніло, розбудовувалося і незабаром за чисельністю мешканців майже зрівнялося з тогочасним Києвом. На самому початку Визвольної війни українського народу 1648-1657 рр. Меджибозька фортеця була захоплена козаками на чолі з Максимом Кривоносом, але наступного року польські війська повернули її. Два рази – у 1651 та 1653 рр. у фортеці побував Великий гетьман українського козацтва Богдан Хмельницький з Військом Запорозьким. У 1657 р. Меджибіж став свідком капітуляції семигородського князя Дьордя II Ракоці – претендента на Польську Корону і союзника Богдана Хмельницького. В 1702 р. Меджибіж сильно постраждав від місцевого населення, коли повстанці взяли замок в облогу. Близько 1730 р. містечко перейшло у володіння князівського роду Чарторийських. На початку революції 1917 р. у Меджибожі розпочалася українізація частини царської армії генералом Павлом Скоропадським. З того часу почалася суто українська робота Скоропадського, котра врешті довела його до гетьманства. Меджибіж – одна з колисок хасидизму: тут мешкав мандрівний філософ, іудейський духовний наставник Ізраїль Бешт (БаалШем-Тов). До його могили щорічно на іудейські свята з'їжджаються хасиди з усього світу. Сьогодні Меджибіж – містечко у Хмельницькій області. Про його колись могутнє і пишне минуле нагадують добре вцілілі міцні мури фортеці, увінчані баштами, залишки палацу князів Сенявських (на території фортеці), діюча православна церква, руїни костелу 1600-1632 рр. та келії домініканського монастиря.

Окрасою Меджибожа є стародавня добре збережена фортеця, виникнення якої відносять до XIV ст. Саме тоді вимурували замок, оточений земляними валами та ровами. Фортеці судилося стати важливою оборонною спорудою, під стінами якою закінчувались чимало ворожих нападів. У 1436 р., після приєднання Волинської землі до Польської Корони, Меджибозька фортеця належала князю Люборту Гедиміновичу, який зміцнив фортецю за зразком замку в Луцьку. 1539 р. замок перейшов у володіння роду Сенявських. Тоді з Кам'янця був запрошений видатний архітектор Йов Претвич, який вдихнув у фортецю нове життя: її було перебудовано і значно розширено. При цьому архітектура замку є унікальною, оскільки не повторюється жодна стіна, жодна башта. У 1586 р. Рафаїлом Сенявським посеред двору фортеці був збудований костел. У славні та героїчні часи Визвольної війни 1648-1657 рр. Меджибіж разом із фортецею належав козакам. Сумнозвісним став для Меджибожа 1676 р., коли султан Мехмет IV вирішив вогнем і мечем помститися за смерть сина у Ладжині. Поділля палало. Меджибозьку фортецю захопили турки і хазяйнували тут до 1699 р., коли подільські землі були звільнені від їхнього панування. В першій половині XVIII ст. замок був відбудований князівським родом Чарторийських, котрі в той час володіли містом. Меджибозький замок має вільне планування. До його комплексу входять три вежі, кам'яні зубчаті мури, палац, декорований білокам'яною різьбою, житлові та господарські корпуси, а також кам'яна однефна церква. Мури зберегли бійниці та гарматні

амбразури різної конфігурації. Біля входу фортеці, впритул до західної стіни знаходиться ще один, прямокутний в плані палац, збудований наприкінці XVIII – початку XIX ст. Фортеця є зразком замків перехідного типу – від фортифікацій оборонного призначення до замків-палаців. Це пов'язано з розвитком тогочасної військово-інженерної справи. В 2001 р. фортеця була оголошена Державним історико-культурним заповідником «Меджибіж». Сьогодні тут ведуться археологічні дослідження, в результаті яких були знайдені старожитності Кам'яної доби, Трипільля, Київської Русі, пізнього Середньовіччя. У замковій церкві виявили біля 200 поховань XIV – XV ст.

Екскурсії до цих та подібних пам'яток українського оборонного зодчества були б особливо корисні для дітей шкільного віку, враження від яких та від перебування у м. Кам'янці-Подільському та його околицях назавжди закарбувалися б у пам'яті. У цьому контексті ще одна пропозиція для волонтерського туризму з нашого боку, а саме – викупити за кошти спонсорів наявні примірники та замовити друк додаткового накладу книги авторства Аніти Майданюк «Дітям про Кам'янець» [7], котра містить коротку історію цього прекрасного древнього міста Поділля, викладену у цікавій, доступній для дітей формі, з гарними ілюстраціями, та подарувати кожній дитині шкільного віку з родин тимчасово переміщених осіб, які завітали до Кам'янця (знову ж таки – шляхом надання оголошення про таку можливість біля стокового центру – з уточненням: для учасників екскурсій). А для дорослих відвідувачів міста найкращим сувеніром під час екскурсії був би короткий складаний путівник по м. Кам'янцю-Подільському з планом міста [8], що допоможе краще орієнтуватися на місцевості, знайти найкоротші маршрути з центру міста до Національного історико-архітектурного заповідника («Старе місто») та до Старого та Нового замків («Стара фортеця»). Знову ж таки тут потрібна допомога спонсорів, яких у Кам'янці, сподіваємось, не забракне. Прикладом може бути Дмитро Григорович Зволейко, видавець, один із фундаторів друкарської справи на Поділлі, директор підприємства «Видавництво Абетка – Світ», який підготував і видав тисячі книжок, серед яких чільне місце займають видання про рідне неповторне місто Кам'янець-Подільський [9 та ін.]. З ними можна знайомитися і придбати у найбільшому книжковому магазині міста – фірмовому «АБЕТКА», що знаходиться на одній з головних вулиць міста – Князів Коріатовичів. Сподіваємось, що дана стаття, її пропозиції та рекомендації стануть в нагоді багатьом містам і селам України, зокрема Західної, що відчувають нині в умовах російської агресії значний вплив вимушено переміщених осіб. Разом з тим, це є приклад можливостей розвитку туризму в Україні за сучасних складних обставин, в умовах воєнного стану та залучення студентів туристичних (і не тільки) фахів та вишів до цих процесів, а в подальшому – після перемоги і до відновлення туристичної галузі в країні.

У цьому контексті можна зупинитись на напрямках відновлення та розвитку туризму в м. Кам'янці-Подільському у майбутньому. На нашу думку, перше, що треба зробити (вже зараз!) – це відремонтувати хідники (тротуари) на вулицях міста, що є у знищеному стані навіть у центрі, не кажучи про окраїни. Ходити такими тротуарами, що являють собою маленькі товтри (кам'яно-асфальтові бугри) незручно та нищівно для взуття. Тому, до речі, велосипедами та самокатами (на відміну від Києва) вулицями Кам'янця місцева молодь не їздить – їм зручніше для цього проїжджі частини вулиць міста, де автомашин не так і багато (зате гордо встановлено світлофори) – за виключенням пр. Грушевського, вул. Привокзальної, князів Коріатовичів, Огієнка, Шевченка та деяких інших – нечисленних. Власне, проходячи вулицями міста, можна зауважити, що хідники на них колись-таки були – від зроблених ще за «губернських» часів (коли Кам'янець був центром Кам'янець-Подільської губернії) – це хідники з прямокутних кам'яних плит, встановлені безпосередньо біля будинків, де у минулому, мабуть, містилися якісь важливі губернські установи – адміністративні (суди), медичні (лікарні), освітні (гімназії, у т.ч. приватні) тощо. Та вони становлять поодинокі винятки серед «моря» залишків асфальтового покриття тротуарів радянських часів, коли один неякісний асфальт накладався шаром іншого, а потім їх усіх «з'їдала» ерозія – як стихійна (переважно водна), так і антропогенна (амортизація від руху містян). В результаті маємо таку ситуацію, коли сучасний Кам'янець перетворився у «місто розбитих хідників». І це за умов, коли біля міста працює один з найбільших в Україні гірничо-цементний комбінат та асфальто-бетонний завод. Думається, місцева влада тут точно не доробляє, і для «туристичної перлини», як позиціонує Кам'янець місцева влада, така ситуація є неприйнятною. Тобто, на нашу думку перш, ніж запрошувати туристів (українських та іноземних) до міста, слід виконати якісний ремонт хідників на його вулицях. На важливість цього чинника розвитку туризму в містах вказують І. Кочеткова, О.Любіцева [12], які його зараховують до складників сприйняття туристом міського простору. Це сприйняття залежить, по-перше, від психічних характеристик самого

туриста; по-друге, від достовірності отриманої ним інформації; нарешті, по-третє, від облаштованості, комфортності незнайомого для туриста міста. Як раз про останній складник і повинні дбати місцева влада і туристичний бізнес міста. Це означає, в першу чергу, інформаційну підтримку, наявність інформації, вказівників (кількома мовами, щоб турист міг обрати для себе мову спілкування), туристично-інформаційних центрів, які мають зорієнтувати туриста (буклети, картосхеми, додатки у гаджети), наявність QR-кодів на туристичних об'єктах з максимально можливою інформацією про них (можна навести приклад Львова, який це вже зробив). По-друге, це рівень сервісу в об'єктах індустрії туризму та гостинності – в закладах розміщення, харчування, дозвілля. По-третє, це якість екскурсій, їх різноманітність та професіоналізм екскурсоводів. І нарешті, це та сама «аура» міста, яку створюють його мешканці своїм способом життя, в якому відтворюється культура, самобутність та охайність самого міста (ошатні будинки, хороші дороги, *зручні тротуари* тощо). Узагальнено в фахових публікаціях це називають дизайном туристичного місця [13], який формується планово і створює та підтримує певний «образ міста». Відсутність такого дизайну, такого підходу до формування туристичного іміджу міста призводить здебільшого до негативних наслідків у сприйнятті його туристом.

І вже після цього можна говорити про розвиток готельно-ресторанної інфраструктури, яка представлена на сьогодні досить непогано: є у значній кількості великі та невеликі готелі та ресторани, кав'ярні, у т.ч. у підвальних приміщеннях відновлених історичних будинків Старого міста. До значних готелів міста сьогодні можна віднести «7 днів» (номерний фонд 218 од.), «Клеопатра» (83 од.), «Ксенія» (50 од.), «Україна» (50 од.) у центрі міста та «Reikartz» у Старому місті, а також кілька невеликих готелів: «Чотири сезони» (недалеко вокзалу), «Біля річки» (у Старому місті біля середньовічної башти – залишку фортифікацій Польської брами) та ін. Загальна місткість засобів розміщення дозволяє обслуговувати більше 4 тис. туристів щодобово та близько 1,5 млн. щорічно [14].

Туристична індустрія міста включала перед війною 21 туристичну фірму (зараз менше), а екскурсійні послуги надавали понад 70 кваліфікованих екскурсоводів. Інфраструктура гостинності налічувала 92 засоби розміщення, серед них понад 20 одиниць – заклади готельного типу. Впродовж останніх років відвідуваність туристів у місті коливалася в діапазоні 160-240 тис. осіб. Пікові показники відмічалися у 2008-2010 рр., а також у 2016-2017 рр. Зокрема 2016 р. до Кам'янця з туристичною метою завітало 248 тис. осіб, що наразі є рекордним показником за останні 25 рр. За цими досягненнями Кам'янець залишає далеко позаду усі інші міста Поділля, але, звісно, показники не виглядають захмарними у порівнянні з Києвом та Львовом (які приймали понад 2 млн гостей) і, навіть, польським Тарновом, який має таке ж населення, як Кам'янець (біля 100 тис.), але число туристів тут становить 1 млн/рік. Традиційно найбільшим попитом місто користується у польських мандрівників (60% від усіх іноземців), а також у туристів з Німеччини (11%) та США (8%). Загалом туризм є важливим іміджевим та економічним чинником для Кам'янця-Подільського: так, лише прямий туристичний збір міста у 2018 р. склав 264 тис. грн., а сума доходів від музейних об'єктів того ж року сягнула 5 млн грн. Загальні ж прибутки від туризму становлять 5% міського бюджету [15].

Досить багато у місті невеликих ресторанчиків та кав'ярень, приємною ознакою яких для туристів є традиційні українські страви, приготовлені за смачними домашніми рецептами (які навіть пахнуть дуже смачно, коли їх приносять з кухні – власні враження), але за помірними цінами (значно нижчими, ніж у Києві, Одесі чи Львові) та з традиційно, як для провінції, великими порціями (млинці розміром з розкриту долоню, або м'ясо по-домашньому з шести шматків – у київських закладах відповідні порції на половину менші, та в півтора рази дорожчі). Зокрема такі позиції є в меню легендарного місцевого ресторану «Стара фортеця», що у Старому місті, та знаходиться в 4-х поверховому будинку бувшої синагоги, зведеної прямо над каньйоном. А біля нього – пам'ятка архітектури – Гончарська башта з XV ст. з меморіальною табличкою та середньовічним гербом. На підтвердження наводимо меню однієї з кав'ярень Старого міста, де вказані порції та ціни (табл.1).

Недарма до ТОП-100 найкращих ресторанів України (станом на осінь 2021 р.) потрапив і ресторан м. Кам'янця-Подільського під назвою «Ніка», що знаходиться на вул. Старобульварній, 4 (середній чек: 350 грн.; кухня: українська, європейська). Завдяки незвичному інтер'єру цей кафе-ресторан по дорозі до Старої фортеці схожий скорше на казковий будиночок із минулого: на стінах висять чорно-білі фотографії старовинного міста, у приміщенні багато свічок, а гостьову залу прикрашають грамофон, плетені скатертини, фонтанчики, статуетки і навіть гамак. У меню – традиційні українські страви, приготовані за домашніми рецептами. Рекомендується спробувати «М'ясо в хлібині по-кам'янецьки» й запити його авторськими настоянками [10]. До речі у Львові місцеві настоянки з

карпатських трав продаються у спеціальному магазині на площі Ринок і користуються значним попитом у туристів. Чому б цей досвід не перейняти і Кам'янцю? Не відстає від ресторану «Ніка» і кав'ярня «Під брамою», що біля Замкового мосту. Враховуючи реалії військового часу, її назву прикрашає табличка з обіцянкою безкоштовного обіду після перемоги усім бажаючим, а вже зараз кухарі кав'ярні готують безкоштовні обіди для переселенців в одній з місцевих шкіл (рис.4).

Таблиця1.

Меню однієї з кав'ярень м. Кам'янця-Подільського*.

№	Назва страви	Порція (г/шт.)	Ціна (грн)
1.	Салат з капусти	150 г	35
2.	Картопля по селянські	200 г	35
3.	Мисливські ковбаски	3 шт.	75
4.	Шпикачки, обсмажені в тандирі	2 шт.	75
5.	Курячі стегна, смажені в тандирі	200 г	75
6.	Шашлик зі свинини	100 г	50
7.	Сухарики	50 г	15
8.	Соус часниковий для картоплі	-	20
9.	Соус томатний для шашлика	-	20

*Меню кав'ярні «Старе місто»



Рис.4. План-схема кав'ярні «Під брамою» (фото автора)

Висновки. Отже, можна порадити продовжити успішну практику відбудови і пристосування пам'яток архітектури міста під об'єкти туризму: готелів (як готель «Біля річки»), кав'ярень (як кав'ярня «Під брамою»), а також сувенірних крамниць, екскурсійних бюро тощо. У цьому контексті яскравим прикладом можуть бути «Казарми Станіслава Августа», які знаходяться нині в аварійному стані та чекають на інвестора (рис.3). У цій 4-х поверховій, імпазантий, а нині занедбаній споруді, можна було б створити цілий туристично-готельно-ресторанний комплекс (недалеко Руська брама) з спеціалізацією на екстремальному туризмі (напроти – чорні прямовисні стіни каньйону р. Смотрич висотою понад 30 м, на яких могли б тренуватися туристи – завзяті шукачі гострих вражень та адреналіну тощо).

Тут же доречним був би медичний заклад з обслуговування туристів та місцевих мешканців, оскільки подібного не має взагалі в усьому Старому місті. Список таких будівель можна продовжити, більшість їх знаходиться в Старому місті – тобто на території НІАЗ «Кам'янець».

На нашу думку, не сприяють розвитку іноземного туризму у місті і деякі місцеві побутові «міфи», які треба всіляко розвінчувати, на кшталт:

1. «Поляки українців вважають бидлом»: таке твердження, можливо, мало рацію у XVI-XVIII ст., коли Поділля знаходилося під владою Речі Посполитої, але не сьогодні, у XXI ст., коли сучасна Республіка Польща є країною рівних громадян різних національностей (у т.ч. українців, що у ній проживають), а різних магнатів, графів, князів і взагалі шляхетських титулів у сучасній Польщі давно немає (це залишилося в історії). Найкращим спростуванням такої думки є сучасна підтримка Польщею України у відбитті російської агресії, коли всебічна підтримка з польського боку надається Україні не тільки в гуманітарній сфері (гостинно прийнято понад 4 млн. біженців з України (з 5,5 млн. загалу) з наданням їм максимально можливої допомоги у питаннях розміщення та проживання, харчування, освіти для дітей, абітурієнтів, студентів), але й у військовій (так, Польща надала ЗСУ 150 САГ «Краб» та інше воєнне спорядження).
2. Усілякі контакти з польськими родичами чи знайомими, у т.ч. писемно-поштові, в соціальних мережах тощо, ще й польською мовою, деякими (на щастя, поодинокими) мешканцями Кам'янця можуть розцінюватися, як «шпигунство на користь Польщі» – у такому явищі відображаються як залишки «забобонів» з радянсько-сталінських часів

(коли наявність родичів чи знайомих за кордоном викликала підозру влади з відповідною «увагою» до такої особи з боку спецслужб), так і низький рівень туристичної культури деяких пересічних містян (незнання іноземних мов, брак подорожей до інших країн, і, взагалі, нерозуміння культурно-туристичних цінностей сучасної світової цивілізації, до якої належить Україна, і через що наша країна чинить героїчний спротив російським агресорам, які прагнуть повернути російсько-сталінський режим в Україну).

Перспективи подальших досліджень. Як повідомила 21.06.2022 р. у Фейсбукі очільниця ДАРТ (Державне агентство розвитку туризму України) Мар'яна Олеськів, за перші 4 місяці 2022 р. сума туристичного збору в Україні зросла на 65% у порівнянні з аналогічним періодом минулого року і досягла 64 млн. 611 тис. грн. До п'яти областей з найвищою динамікою цього показника віднесено: Київ (зростання на 98%), Львівська обл. (відповідно на 268%), Закарпатська обл. (на 144%), Хмельницька обл. (на 65%) та Івано-Франківська обл. (на 48%). Як видно, за динамікою туристичного збору Хмельницька обл. входить до п'ятірки лідерів серед областей України, а лівову частку цього показника забезпечує власне м. Кам'янець-Подільський. Отже, перспективи подальших досліджень пов'язані з визначенням тенденцій розвитку туризму на Поділлі, зокрема у м. Кам'янці-Подільському після припинення військових дій.

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

Література

1. Смирнов І.Г., Любіцева О.О.(2021). Розвиток Кам'янця на Поділлі, як комплексної туристичної дестинації: ресурси культурно-пізнавального, національно-патріотичного, містичного та меморіального туризму. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Географія. Вип. 4 (81). С. 47-55.
2. Трубочанінов С.В.(2004). Місто-фортеця/Ілюстрований нарис. (польськ.). К-П: Оіюм. 12 с.
3. Пагор В.В. (2020). Битви за Кам'янець: publichistory.К-П: Видавець Панкова А.С. 154 с.
4. Расщупкін О.І., Трубочанінов С.В. (2017). Кам'янець на Поділлі. К-П: ФОП Сисин Я.І. 172 с.
5. Пламеницька О. (2005). Сакральна архітектура Кам'янця на Поділлі. К-П: АБЕТКА. 251 с.
6. Кам'янець-Подільський, Хотин, Меджибіж. Туристична карта (2011). К.: ТОВ ВМК «Ортелій».
7. Майданюк А. (2015). Дітям про Кам'янець. Кам'янець-Подільський: В-во Абетка, ФОП Сисин Я.І. 44 с.
8. Кам'янець-Подільський – місто-музей (історія, культура, туризм). Туристична карта (2015). Тернопіль: Наш Світ.
9. Юрков В., Юркова Г. (2011). 7 чудес Кам'янця на Поділлі (дійсність і легенди). Кам'янець-Подільський: ПП Зволейко Д.Г. 56 с.
10. ТОП-100 найкращих ресторанів України (2021). НВ, №35. 23 вересня.
11. Twierdza w Kamieńcu-Podolskim (2020). Кам'янець-Подільський.
11. Кочеткова І., Любіцева О. (2022). Психологічні аспекти сприйняття міського простору туристом. Психологія та туризм: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. К.: ТОВ «Геопринт». С. 121-123.
12. Xiang Z., Stienmetz J., Fesenmaier D.R. (2021). Smart Tourism Design: Launching the annals of tourism research curated collection on designing tourism places // Annals of Tourism Research. №86. P.103-154.
13. Хоптяр А.Ю. (2019). Розвиток туристичної галузі в Кам'янці-Подільському на початку ХХІ ст.: передумови, здобутки, сучасний стан. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Економічні науки. Випуск 14/ за ред. Ящишиної І.В. Кам'янець-Подільський: Аксіома. С. 450-454.
14. Кам'янець туристичний: статистика іноземних туристів (2018) [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://www.3849.com.ua/news/1918681/kamianec-turistichnij-statistika-inozemnih-turistiv>.

References

1. Smirnov I.H., Lyubitseva O.O. (2021). Development of Kamianets in Podillya as a complex tourist destination: resources of cultural-cognitive, national-patriotic, mystical and memorial tourism. Bulletin of Taras Shevchenko Kyiv National University. Geography. Vol. 4 (81). P. 47-55.
2. Trubchaninov S.V. (2004). City-fortress/Illustrated sketch. (Polish). K-P: Oyum. 12 p.
3. Pahor V.V. (2020). Battles for Kamianets: public history. K-P: Publisher Pankova A.S. 154 p.

4. Rasshupkin O.I., Trubchaninov S.V. (2017). Kamenets in Podillya. K-P: FOP Sisyn Ya.I. 172 p.
5. Plamenytska O. (2005). The sacral architecture of Kamianets in Podillya. K-P: ALPHABET. 251 p.
6. Kamianets-Podilskyi, Khotyn, Medzhibyzh. Tourist map (2011). K.: VMC «Ortelii» LLC.
7. Maidanyuk A. (2015). For children about Kamianets. Kamianets-Podilskyi: Abetka Publishing House, Individual entrepreneur Sysyn Y.I. 44 p.
8. Kamianets-Podilskyi is a city-museum (history, culture, tourism). Tourist map (2015). Ternopil: Our World.
9. Yurkov V., Yurkova P. (2011). 7 wonders of Kamianets on Podillya (reality and legends). Kamianets-Podilskyi: PP Zvoleyko D.G. 56 p.
10. TOP-100 best restaurants in Ukraine (2021). HB, №35. September 23.
11. Twierdza w Kamiencu-Podolskim (2020). Kamianets-Podilskyi.
11. Kochetkova I., Lyubitseva O. (2022). Psychological aspects of the tourist's perception of urban space. Psychology and tourism: Materials of the international scientific and practical conference. K.: «Geoprint» LLC. P. 121-123.
12. Xiang Z., Stienmetz J., Fesenmaier D.R. (2021). Smart Tourism Design: Launching the annals of tourism research curated collection on designing tourism places // Annals of Tourism Research. №86. P. 103-154.
13. Hoptyar A.Yu. (2019). Development of the tourism industry in Kamianets-Podilskyi at the beginning of the 21st century: prerequisites, achievements, current state. Bulletin of the Ivan Ohienko Kamianets-Podilskyi National University. Economic sciences. Issue 14/ edited by Yashchyshina I.V. Kamianets-Podilskyi: Axiom. P. 450-454.
14. Tourist Kamianets: statistics of foreign tourists (2018) [Electronic resource]. Resource access mode: <https://www.3849.com.ua/news/1918681/kamianec-turistichnij-statistika-inozemnih-turistiv>.

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

**SECTION 4
HISTORY, PHILOSOPHY,
MANAGEMENT, PEDAGOGY AND
PSYCHOLOGY IN THE SPHERE OF
PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

ORCID 0000-0002-6954-8205

АБРАМОВ Валерій

*доцент кафедри туризму і готельного господарства, майстер спорту СРСР, інструктор спортивного туризму міжнародного класу
Харківський національний університет міського господарства
імені О.М. Бекетова, Харків, Україна*

ABRAMOV Valeriy

*Associate Professor of the Department of Tourism and Hotel Management, Master of sports of the USSR, Instructor of Sports Tourism of the International Class
O.M. Beketov National University of Urban Economy in Kharkiv,
Kharkiv, Ukraine*

ІСТОРИЯ ТУРИЗМУ КРИЗЬ ПРИЗМУ НЕДОСКОНАЛОСТІ ЗАКОНОДАВЧОЇ БАЗИ ТУРИЗМУ**THE HISTORY OF TOURISM THROUGH THE PRISM OF THE IMPERFECTION OF THE LEGISLATIVE BASE OF TOURISM****Анотація.**

Вступ. Державна структура управління в галузі туризму в Україні зазнавала значних змін продовж останніх 30 років. У світовій літературі прийнято виділяти три моделі державного управління туризмом: діяльність туристичної галузі контролюється сильним централізованим міністерством; управління туристичної галузі здійснюється в системі багатогалузевого міністерства; відсутність центрального державного туристського органу. Але слід виділити також модель, що існувала в період з квітня 1936 по грудень 1991 рік, коли Україна входила у склад СРСР. Держава делегувала повноваження з розвитку туризму в країні профспілкам, як частини державного апарату правлячої партії, яка виконує специфічні функції.

Мета дослідження. Метою роботи є дослідження шляху становлення апарату державного управління туризмом в Україні та визначення недоліків у статтях Закону України «Про туризм».

Матеріали і методи. В ході роботи були досліджені матеріали, що стосуються розвитку державного управління туризмом в незалежній Україні. Проведено аналіз Закону України «Про туризм» та Закону України про внесення змін до Закону України «Про туризм».

Результати. За період незалежності України модель державного управління туризмом змінювалось багато разів. Таке різноманіття форм структур (агентства, адміністрація, департамент, комітет, міністерство, служба) системи державного управління, коли при цьому змінилося, як мінімум, 7 керівників галузі, не кажучи вже про зміну самого апарату, не може позитивно позначитися на розвитку туризму в країні. Україна була першою країною СНГ яка прийняла Закон «Про туризм», але швидкість його прийняття не дала змогу досконало його пропрацювати, тому він є недосконалим і потребує деяких змін.

Висновки. За для сталого розвитку туризму в Україні перш за все необхідно чітко визначитись із державною структурою управління туристською галуззю. Також розробити Туристський Кодекс України, залучаючи до цього науковий потенціал закладів вищої освіти, які готують туристські кадри, а також фахівців туристичної галузі, що володіють великим практичним досвідом роботи в туризмі.

Ключові слова: держава, управління, закон, кодекс, туристський.

Annotation.

Introduction. The state structure of tourism management in Ukraine has undergone significant changes in the last 30 years. In the world literature, it is customary to distinguish three models of state tourism management: the activity of the tourism industry is controlled by a strong centralized ministry; management of the tourism industry is carried out in the system of multisectoral ministry; the absence of a central state tourist body. But it is also necessary to distinguish the model that existed in the period from April 1936 to December 1991, when Ukraine was part of the USSR. The state delegated the authority to develop tourism in the country of trade unions as part of the state apparatus of the ruling party, which performs specific functions.

The aim of the research. The purpose of the work is to study the path of becoming a state-owned tourism department in Ukraine and identifying deficiencies in the articles of the Law of Ukraine «On Tourism».

Materials and methods. During the work, materials concerning the development of state tourism administration in independent Ukraine were investigated. The analysis of the Law of Ukraine «On Tourism» and the Law of Ukraine on Amendments to the Law of Ukraine «On Tourism» was carried out.

Results. During the independence of Ukraine, the model of state tourism administration has changed many times. Such a variety of forms of structures (agency, administration, department, committee, ministry, service) of the system of public administration, when at least 7 heads of the industry, not to mention the change of the apparatus itself, could not have a positive effect on the development of tourism in the country. Ukraine was the first country in the CIS, which adopted the Law on Tourism, but the speed of its adoption did not allow it to work thoroughly, so it is imperfect and needs some changes.

Conclusions. For the sustainable development of tourism in Ukraine, it is first and foremost necessary to determine clearly with the state structure of management of the tourism industry, also to develop the Tourist Code of Ukraine, attracting the scientific potential of higher education institutions that prepare tourist personnel, as well as specialists of the tourism industry with extensive practical experience in tourism.

Key words: State, Management, Law, Code, Tourist

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень. Сучасна наука, яка вивчає особливості управління туристською індустрією в країнах світу, визначає три моделі державності управління.

Перша модель представлена державами, де діяльність туристської галузі контролюється сильним централізованим міністерством. Наприклад, це може бути Міністерство туризму Ізраїлю, Єгипту, Індії, Мексики, Куби, Греції та навіть у понад 40 інших країнах світу [1, 17].

Друга модель передбачає існування структури управління туристською галуззю в системі багатоіндустріального міністерства, наприклад: Міністерство регіонального розвитку (Чеська Республіка), Міністерство закордонних справ та торгівлі (Австрія), Міністерство Промисловості туризму та торгівлі (Іспанія), Міністерство транспорту та громадських робіт (Франція), Міністерство культури, ЗМІ та спорту (Великобританія), Міністерство культурної спадщини, культурної діяльності та туризму (Італія), Міністерства Земля, інфраструктура, транспорт та туризм (Японія) та інші.

Третя модель передбачає скасування державного контролю в галузі туризму, тобто відсутність центрального державного туристського органу. Наприклад, у 1997 році в США була ліквідована державна структура USTTA, яка керувала туризмом. Федеральний уряд країни підходив до цього рішення з середини 70-х років XX століття, поступово віддаючи питання регулювання діяльності туристським компаніям у певних штатах. Це стало можливим за наявності в країні потужних приватних компаній, які здатні незалежно рекламувати свій продукт на міжнародному рівні в інтересах всього національного ринку [4, 5, 6].

Однак, незважаючи на вищезазначені моделі, автори наукових досліджень щодо організації туристської індустрії забули про іншу модель управління, яка тривала в колишньому СРСР з квітня 1936 по грудень 1991 року. Починаючи з 1936 року, після розпуску Всесоюзного добровільного товариства пролетарського туризму і екскурсій, радянська держава делегувала повноваження розвивати туризм у країні до Всесоюзної Центральної Ради Професіональних спілок (ВЦРПС), тобто профспілкам, як частині державного апарату правлячої партії, що виконують конкретні функції. Профспілки в СРСР були потужною, несуперечливою в авторитетному плані, масовою громадською організацією, яка мала в особі ВЦРПС законодавчу ініціативу. У різні роки Центральне Туристсько-екскурсійне управління (ЦТЕУ, 1936-1962 рр.), Центральна рада з туризму ВЦРПС (ЦРТ, 1962-1969) та Центральна рада з туризму та екскурсій ВЦРПС (ЦРТЕ, 1969-1991 рр.) Тому в літературі туризм в СРСР був названий профспілковим з соціальною направленістю. Програма планування розвитку індустрії туризму була реалізована за допомогою спільних резолюцій Центрального комітету КПРС, Ради Міністрів СРСР та ВЦРПС, а також з 1985 року та Центральним комітетом ВЛКСМ, з наступними роз'ясненням постанов Президіуму ВЦРПС та центрального туристського органу. Ця форма державного управління була здійснена через відсутність закону про туризм у країні, оскільки профспілки, хоча вони мали законодавчу ініціативу, не видавали законів, це було не в їх компетенції [3, 6, 9].

Мета дослідження. Метою роботи є дослідження шляху становлення апарату державного управління туризмом в Україні та визначення недоліків у статтях Закону України «Про туризм».

Матеріали і методи. В ході роботи були досліджені матеріали, що стосуються розвитку державного управління туризмом в незалежній Україні. Проведено аналіз Закону України «Про туризм» та Закону України про внесення змін до Закону України «Про туризм».

Результати дослідження. Зовсім інша ситуація склалась у 1992 році, коли після ліквідації єдиної централізованої системи управління туристсько-екскурсійною галуззю, тобто ЦРТЕ ВЦРПС, 10 листопада 1992 року Кабінет міністрів України за своєю постановою № 616 створив нову державну структуру у виді Державного комітету України з туризму. 12 серпня 1993 р той же Комітет України постановою № 625 затверджує «Положення про державний комітет України з туризму» (де вперше з'явився термін «туристичний»), в той же час анулювавши постанову Ради міністрів УРСР від 5 квітня 1984 року №161 «Про затвердження «Положення про головне управління Української ССР з іноземного туризму». Таким чином, Українське акціонерне товариство з туризму та екскурсій «Укрпрофтур» (будучи до 1991 року Українською республіканською радою з питань туризму та екскурсій – УРПТЕ, що мала монополію на соціальний туризм та відповідала перед державою за розвиток туризму у Радянській Україні) було усунено від державного керівництва туристською галуззю і не мало суттєвого впливу на законодавчий процес [14, 18].

На жаль, ця державна структура управління змінювалася кілька разів протягом 30 років:

1992 – Державний комітет України з туризму;

2000 – Державний комітет молодіжної політики, спорту та туризму;

2001 – Державний департамент туризму України;

2002 – Державна туристична адміністрація України;

2004 – Міністерство культури та туризму України;

2005 – Державна служба з питань туризму та курортів України;

2011 – Державне агентство України з туризму та курортів, діяльність якого направляється та координується Кабінетом Міністрів України через заступника прем'єр-міністра України – міністра інфраструктури України;

2018 – Департамент туризму та курортів у структурі Міністерства економічного розвитку та торгівлі;

2019 – Державне агентство з розвитку туризму України [4, 6].

Такі різноманітні форми структур (агентства, адміністрація, департамент, комітет, міністерство, служба) державного управління, коли в той же час було замінено щонайменше 7 глав галузі, не кажучи вже про зміну самого апарату, не може позитивно вплинути на розвиток туризму в країні.

Після створення в 1992 році Державного комітету України з туризму, наступним кроком до створення національної туристської індустрії було прийняття закону України «Про туризм» 15 вересня 1995 року. Цьому значною мірою сприяло ряд подій [14].

Після краху СРСР виникає питання щодо утворення єдиного туристського простору в рамках країн Співдружності незалежних держав. 23 грудня 1993 року в Ашгабаті була прийнята міжурядова угода «Про співпрацю в галузі туризму». Враховуючи той факт, що Радянський Союз не мав закону про туризм, постійну комісію Міжпарламентської Асамблеї з питань культури, науки, освіти та інформації розробила проект рекомендаційного законодавчого закону «Про основні принципи співпраці СНД Країни – члени в галузі туризму», який повинен був сприяти узгодженому підходу до формування загального туристського простору і, відповідно, наближення регуляторних документів до розробки національного законодавства державами – членами СНД у галузі туризму [1, 4, 5, 7].

25 квітня 1995 року Міждержавна рада зі стандартизації, метрології та сертифікації прийняла (протокол № 7–95) Міждержавні стандарти з туристсько-екскурсійного обслуговування Туристські послуги: ГОСТ 28681.1.-95 «Проектування туристських послуг». ГОСТ 28681.2.-95 «Загальні вимоги», ГОСТ 28681.3-95 «Вимоги щодо забезпечення безпеки туристів і екскурсантів», ГОСТ 28681.4-95 «Класифікація готелів», який було замінено на ДСТУ4269:2003 «Послуги туристичні. Засоби розміщення. Класифікація готелів». Стандарти були опубліковані на основі «Угода про проведення узгодженої політики в галузі стандартизації, метрології і сертифікації» [6] від 12 березня 1992 року. За прийняття цих стандартів голосували Азербайджанська Республіка, Республіка Вірменія, Республіка Білорусь, Республіка Казахстан, Республіка Молдова, Республіка Таджикистан, Республіка Киргизія, Російська федерація, Туркменістан, Україна [8, 10].

Як державний стандарт України, вони були введені в дію наказом Державного стандарту України від 4 березня 1996 р. № 99 з 1 січня 1997 року. Слід зазначити, що термін «туристичне» не використовувався в жодному з перерахованих вище документів та стандартів. Але цей термін спокійно

мігрував із Статуту Держкомтура України (слід зазначити, що Статут не для загального огляду) до закону України «Про туризм». Творці закону, у кількості 10 чоловік, ігнорували не лише професійний сленг «туристський», але, на нашу думку, вони дозволили неточності у статті 13 «Ліцензування туристичної діяльності», використовуючи термін «оздоровчо-спортивний», оскільки туристи-спортсмени використовують лише термін «спортивно-оздоровчий туризм». Цей термін передбачає походи вихідного дня, багатоденні некатегорійні походи та походи першої категорії складності. Саме вони по суті є спортивно-оздоровчими походами. Крім того, як правило, ліцензійною діяльністю займаються штатні працівники, і серед них навряд чи є люди, які беруть участь у спортивному туризмі, і мають високий спортивний і інструкторський статус (принаймні розряд «Кандидат у майстри спорту» та «Старший інструктор спортивного туризму»). Це головним чином суспільний актив [2, 13].

Безперечно, що прийняття закону України «Про туризм» – це епохальна подія, тим паче, що Україна була першою державою з країн-учасниць СНД, яка прийняла цей закон. Звичайно, важко створити ідеальний закон, який враховував би особливості в'їзного, виїзного та внутрішнього туризму, тим паче, якщо у вас немає практики написання законів, не беручи до уваги Денисова В.Н. та Бурчак Ф.Г. – професіоналів міжнародного та державного права. Тому закон України «Про внесення змін до закону України «Про туризм» 18 листопада 2003 року (№ 1282-IV) [3] значною мірою змінив попередній зміст закону на краще. Однак, на жаль, у Статті 4 «Організаційні форми та типи туризму» були визначені наступні види туризму: дитячий, молодіжний, сімейний, для осіб похилого віку, для осіб з інвалідністю, культурно-пізнавальний, лікувально-оздоровчий, спортивний, релігійний, екологічний (зелений), сільський, підводний, гірський, пригодницький, мисливський, автомобільний, самодіяльний тощо [2, 3, 11].

Якщо до організаційних форм туризму (міжнародний і внутрішній туризм) в Законі дані пояснення, то по видах туризму дається просте перерахування, що взагалі, на нашому думку, неприпустимо, оскільки туризм це багатовекторна галузь, що динамічно розвивається, де цілі подорожей бувають різними – все перерахувати неможливо, і в даному випадку закон це не довідкове видання по туризму, тим паче, що навіть у професіоналів в туристській сфері і у вчених в області туризму не завжди є загальна думка відносно трактування того чи іншого терміну виду туризму. Але досконалості законодавчої творчості немає межі, тим паче, що, як мовиться: все тече – все змінюється.

28 вересня 2020 року 14 народних депутатів України внесли на розгляд у Верховну Раду проект «Закону України про внесення змін до Закону України «Про туризм» (№4162) [16, 19]. На жаль, серед них не було жодного професійного туриста або фахівця в області туризму. Недивно, що деякі зміни до Закону викликають здивування. Зокрема, колишня Стаття 4 «Організаційні форми і види туризму» (2003 р.) тепер має іншу назву «Види туризму і класифікація туристських поїздок», де види туризму замінені на типи туристського пакету. Причому, законотворці від туризму вирішили поповнити перелік видів туризму такими як: аграрний, весільний, військовий, гастрономічний, медичний, науковий, подієвий, промисловий (індустріальний), сентиментальний, шопінг. В той же час були вилучені такі види туризму як: дитячий, молодіжний, сімейний, для осіб похилого віку, для інвалідів, підводний, мисливський, автомобільний, самодіяльний.

Створюється враження, що види туризму визначаються за принципом, що кому подобається і що кому не подобається. Що стосується нових видів туризму, то чомусь депутати забули про секс-туризм, який на жаль існує, і не лише на виїзді, або рибальський, уфологічний, археологічний, гомогенний – та їх усіх і не перелічити. Проте запропонували Чорнобильський туризм, забуваючи (чи не знаючи) про стохастичний ефект радіації на організм людини [7, 20]. За наслідок такого туризму хто відповідатиме. Особливу увагу необхідно звернути на той факт, що описуючи той чи інший вид туризму автори законопроекту не завжди консультувалися з фахівцями. Характерним є приклад, що спортивний туризм подається як задоволення потреб в активному відпочинку і зайняття будь-яким видом спорту, спрямоване на зміцнення здоров'я, розвитку фізичних і морально-вольових здібностей людини. В той же час, у листі Віце-президента Федерації спортивного туризму України Сичової Н.П. від 01.02.2020 року (№130) на ім'я Голови підкомітету з питань туризму і курортів Комітету Верховної Ради України з питань гуманітарної і інформаційної політики Налетову Д.А. дається чітке роз'яснення поняття що таке «спортивний туризм». «...Федерація спортивного туризму України особливо наполягає на тому, що спортивний туризм – це офіційно признаний в Україні вид спорту, який чітко регламентується нормативно-технічними документами і складається з двох видів змагань, за результатами яких учасникам привласнюються спортивні розряди і звання «Майстра спорту України»:

- змагання з туристських спортивних походів – «Маршрути»;
- змагання з видів (технік) спортивного туризму – «Дистанції».

В Україні спортивний туризм офіційно представляє Всеукраїнське громадське об'єднання «Федерація спортивного туризму України» якому в 2002 р. уперше, а в 2015 році в третє надано статус національної спортивної федерації.

Існують і розвиваються види спортивного туризму: автомобільний, велосипедний, водний, гірський, лижний, мотоциклетний, вітрильний, пішохідний, скандинавська ходьба і спелеологічний. Саме за результатами змагань в цих видах, а також в комбінованому їх з'єднанні, і відповідності з Єдиною спортивною класифікацією України привласнюються спортивні розряди і звання «Майстер спорту України». Спортивний туризм є специфічним і унікальним видом спорту і, у відмінності від багатьох інших видів спорту, вирішує багато соціальних і економічних проблем в громадському житті України.

Що стосується точності визначення інших видів туризму, запропонованих державними діячами, то на наш погляд це питання залишається відкритим. Окрім вище зазначених проблем, незрозуміло чому в Статті 1 «Визначення термінів» є терміни «готель» і «хостел», але немає термінів «кемпінг», «притулок», «турбаза», не кажучи вже про «мотель», «ботель», «флотель» і інших видів засобів розміщення. Якщо згадали термін «екскурсант», то чому немає терміну «екскурсовод», адже гід і екскурсовод це не одне і теж саме. Перш ніж давати визначення «гід» потрібно було ознайомитися з теоретичною спадщиною класика вітчизняної екскурсійної справи Ємельянова Б.В. [17], а не наслідувати західноєвропейські терміни. При визначенні термінів «аграрний» і «сільський» туризм спостерігається дуалізм (двоїстість) оскільки по суті визначення, що надані в Законі нічим не відрізняються.

Висновки та перспективи подальших досліджень. За для сталого розвитку туризму в Україні перш за все необхідно чітко визначитись із державною структурою управління туристською галуззю. Назріла необхідність в розробці Кодексу України про туризм (Туристський Кодекс України) із залученням практиків і професіоналів як туристського бізнесу, так і спортивного туризму. Для розробки понятійного апарату, що використовується в туризмі, необхідно залучати науковий потенціал закладів вищої освіти, що готують туристсько-екскурсійні кадри, а також фахівців туристської галузі, що мають великий практичний досвід роботи в туризмі.

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

Література

1. Абрамов В.В. Чернобыль – не место пикника на обочине! *Газета «Время»*. 2019. №79 (18166). С. 10.
2. Абрамов В.В., Писарева І.В. Отрицательные факторы, которые влияют на развитие спортивного туризма в Украине. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія./за заг.ред. Н. Є. Пангелової. Переяслав. Домбровська Я.М., 2020. 436 с.
3. Абрамов В.В., Поколюдна М.М. Питання доречності використання деяких термінологічних конструкцій в сучасному туризмознавстві. *Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти. Додаток до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*, 2016. С. 214-221.
4. Абрамов В.В., Тонкошкур М.В. Історія туризму: підручник. Харків: Видавництво «Форт», 2010. 286 с.
5. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія./за заг.ред. Н.Є. Пангелової. Переяслав. Домбровська Я.М., 2020. 436 с.
6. Благій О. Л. Андреева О. В. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. Актуальні проблеми фіз. виховання, реабілітації, спорту та туризму: III Міжнар. наук.-практ. конф. Запоріжжя : КПУ, 2011. С. 27-28.
7. Божук Т.І., Тучапець А.А. Організація активних форм туризму (на прикладі фітнес-туру). *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія./за заг.ред. Н.Є. Пангелової. Переяслав: Домбровська Я.М., 2020. 436 с.*

8. Браславська О.В., Рожі І.Г. Сучасний стан туризму й рекреації в Черкаській області. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія. / за заг. ред. Н.Є. Пангелової. Переяслав: Домбровська Я.М., 2020. 436 с.
9. Булаєв А.Я. Спортивний туризм: учебник Харьков: ХТАФК, 2009. 332 с.
10. Діяльність туристської самодіяльної організації : підручник / В. В. Абрамов; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2020. 301 с. ISBN 978-966-695-507-7
11. Емельянов В.Б. Экскурсоведение: учебник. Москва: Издательство «Советский спорт», 2007. 52 с.
12. Круцевич Т.Ю., Андреева О.В., Благій О.Л., Погасій Л.І., Головач І.І. Умови реалізації програм 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. Домбровська Я.М., 2020. 436 с.
13. Про внесення змін до Закону України «Про туризм»: Закон України від 18.10.2003 N 1282-IV URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1282-15#Text> (дата звернення: 15.09.2022).
14. Про туризм: Закон України від 15.09.1995 № 324/95-ВР URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/324/95-вр#Text> (дата звернення: 15.09.2022).
15. Проект Закону про внесення змін до Закону України «Про туризм» та деяких інших законодавчих актів щодо основних засад розвитку туризму. URL: http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_1?pf3511=70072 (дата звернення: 15.09.2022).
16. Рекреація і туризм: короткий тлумачний словник термінів і понять. Ніжинськ. держ. ун-т ім. М. Гоголя; [за ред. Смалі І. В.]. Ніжин, 2006. 80 с.
17. Спортивний туризм : підручник / В. В. Абрамов; Харків. Нац. ак. міськ. госп-ва. Харків: ХНАМГ, 2011. 367 с.
18. Топчієв О. Г., Яворська В. В., Ніколаєва О. І. Рекреаційно-туристична діяльність як складова регіональних господарських комплексів: концептуально-понятійний огляд. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Географічні науки. 2016. Вип. 5. С. 128–134.
19. Угода про проведення узгодженої політики в галузі стандартизації, метрології і сертифікації. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/997_102#Text (дата звернення: 15.09.2022).
20. Шандор Ф.П., Киян М.П. Сучасні різновиди туризму: підручник. Київ: Знання, 2013. 334 с.

References

1. Abramov V. V. Chernobyl is not a roadside picnic! *Newspaper «Time»*. 2019. No. 79 (18166). P. 10.
2. Abramov V. V., Pisareva I. V. Negative factors that influence the development of sports tourism in Ukraine. Actual problems and prospects for the development of physical education, sports and tourism: a collective monograph. / Ed. Panhelova. Pereyaslav. Dombrovska Ya. M., 2020. 436 p.
3. Abramov V. V., Pokolodna M. M. The question of the appropriateness of the use of some terminological constructions in modern tourism. *Physical education, sports and tourism and local history work in educational institutions. Supplement to the Humanitarian Bulletin of Hryhorii Skovoroda Pereiaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University*, 2016. P. 214-221.
4. Abramov V.V., Tonkoshkur M.V. History of tourism: a textbook. Kharkiv: «Fort» Publishing House, 2010. 286 p.
5. Actual problems and prospects for the development of physical education, sports and tourism: a collective monograph. / Under general editorship. N. Ye. Panhelova. Pereiaslav Dombrovska Ya. M., 2020. 436 p.
6. Blahiy O. L. Andreeva O. V. Motor activity as a factor in the formation of a healthy lifestyle of schoolchildren. Actual problems of physic. education, rehabilitation, sports and tourism: III International science and practice conf. Zaporizhzhia: KPU, 2011. P. 27-28.
7. Bozhuk T.I., Tuchapets A.A. Organization of active forms of tourism (for example, a fitness tour). Actual problems and prospects for the development of physical education, sports and tourism: a collective monograph. / Under the general editorship of N. Ye. Panhelova. Pereiaslav: Dombrovska Ya. M., 2020. 436 p.
8. Braslavskaya O. V., Rozhi I. G. The current state of tourism and recreation in the Cherkasy region. Actual problems and prospects for the development of physical education, sports and tourism: a

- collective monograph. / Under general editorship. N. Ye. Panhelova. Pereiaslav: Dombrovska Ya. M., 2020. 436 p.
9. Bulaev A.Ya. Sports tourism: textbook Kharkiv: KhTAFK, 2009. 332 p.
 10. Activities of a tourist amateur organization: a textbook / V. V. Abramov; O. M. Beketov Kharkiv. National city university. Kharkiv: O. M. Beketov KNUMX, 2020. 301 p. ISBN 978-966-695-507-7
 11. Emelyanov V. B. Excursion study: textbook. Moscow: Publishing House «Soviet sport», 2007. 52 p.
 12. Krutsevich T. Yu., Andreeva O. V., Blahiy O. L., Pogasii L. I., Golovach I. I. Conditions for the implementation of programs 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./ Under general editorship. N. Ye. Panhelova. Pereiaslav Dombrovska Ya. M., 2020. 436 p.
 13. On amendments to the Law of Ukraine «On Tourism»: Law of Ukraine dated 18.10.2003 N 1282-IV URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1282-15#Text> (date of application: 15.09.2022).
 14. About tourism: Law of Ukraine dated 15.09.1995 № 324/95-BP URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/324/95-bp#Text> (date of application: 15.09.2022).
 15. Draft Law on Amendments to the Law of Ukraine «On Tourism» and some other legislative acts on the basic principles of tourism development. URL: http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_1?pf3511=70072 (date of application: 15.09.2022).
 16. Recreation and tourism: a short explanatory dictionary of terms and concepts. M. Hohol Nizhyn State University; [edited by I. V. Smal]. Nizhin, 2006. 80 p.
 17. Sports tourism: textbook / V. V. Abramov; Kharkiv. National Urban Ac. Kharkiv: KhNAMG, 2011. 367 p.
 18. Topchiev O. H., Yavorska V. V., Nikolaieva O. I. Recreational and tourist activity as a component of regional economic complexes: a conceptual review. Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Geographical sciences. 2016. Issue 5. P. 128–134.
 19. Agreement on implementation of an agreed policy in the field of standardization, metrology and certification. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/997_102#Text (date of application: 15.09.2022).
 20. Sandor F.P., Kiyan M.P. Modern varieties of tourism: a textbook. Kyiv: Zhannia, 2013. 334 p.

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-133-138](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-133-138)

ORCID0000-0001-8114-6543

КРИВЕНКО Юрій*кандидат історичних наук, доцент
кафедри спортивних ігор
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі***KRYVENKO Yuriy***Candidate of Historical Sciences,
Associate Professor of the Department of
Sports games Hryhoriy Skovoroda
University in Pereiaslav*✉ uriy_krivenko85@ukr.net

ORCID 0000-0003-0240-1126

КУРОЧКІН Віктор*доцент кафедри спортивних ігор
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі***KUROCHKIN Viktor***Associate Professor of the Department of
Sports Games
Hryhoriy Skovoroda University
in Pereiaslav*✉ kurochkin_viktor@ukr.net**ГОЛОВНІ ОСЕРЕДКИ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОГО ХОКЕЮ НА ТРАВІ НА ТЕРИТОРІЇ НЕЗАЛЕЖНОЇ
УКРАЇНИ (1977-2022 рр.)****MAIN DEVELOPMENT CENTERS OF WOMEN'S FIELD HOCKEY IN THE TERRITORY OF
INDEPENDENT UKRAINE (1977-2022)****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 XIX ст. в Англії. Базою розвитку були школи та університети. До 60-х рр. XX ст. в Україні хокей на траві не був популярним видом спорту і не розвивався. Лише у 1969 р. були зіграні перші матчі між чоловіками, а перші жіночі команди з'явилися у кінці 70-х рр. XX ст.

На сьогоднішній день розвиток хокею на траві в Україні знаходиться на стадії відродження. Після тривалих успіхів вітчизняних команд на європейських змаганнях настав період реформування та перезавантаження спортивної галузі. Тому важливим питанням є дослідження основних осередків розвитку цього виду спорту в теперішній час.

Мета дослідження – аналіз та узагальнення даних літературних джерел щодо особливостей розвитку хокею на траві серед жінок на теренах України другої половини XX – початку XXI ст.

Методи дослідження. У процесі дослідження використовувалися історико-порівняльний метод, бібліографічний, статистичний методи, аналіз і узагальнення даних літературних джерел.

Результати дослідження. На сьогоднішній день питання виникнення та розвитку хокею на траві в Україні досліджено частково. Опрацювання літературних джерел з хокею на траві дало змогу визначити, що короткі історичні відомості про гру містяться у підручниках, збірниках, періодичних виданнях, але вони висвітлюють тільки окремі аспекти даної проблематики. Розвиток хокею на траві в Україні хронологічно збігається здобуттям нею незалежності. З 1992 р. під егідою Федерації хокею на траві почали регулярно проводитися чемпіонати України як серед жіночих, так і серед чоловічих команд. Головні центри розвитку хокею на траві розміщені в Київській, Сумській, Івано-Франківській областях. Першою командою з хокею на траві в Україні була «Спартак» (м. Київ). Вона була створена у 1977 р. в Чернівецькому державному університеті.

Висновки. Після реформування галузі з'явилися нові осередки розвитку хокею на траві на території України. В останні роки для популяризації спорту в шкільні програми ввели вибірково дисципліну з хокею на траві. Це дасть змогу побудувати чітку стратегію розвитку гри в Україні та продовжить славні традиції жіночого хокею.

Ключові слова: хокей на траві, турнір, історія, спортивні ігри, спортивне товариство.

Abstract.

Introduction. Field hockey is one of the oldest sports. Historians associate the appearance of games similar to hockey on the European continent with the rule of the Romans. Roman soldiers brought Paganics 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 19th century. in England. Schools and universities were the basis of development. Until the 60s of the XX century. in Ukraine, field hockey was not a popular sport and did not develop. The first matches between men were played only in 1969, and the first women's teams appeared in the late 1970s. Today, the development of field hockey in Ukraine is at the stage of revival.

After the long-term success of domestic teams at European competitions, the period of reforming and restarting the sports industry has come. Therefore, an important issue is the study of the main foci of the development of this sport at the present time.

The purpose of the research is to analyze and generalize the data of literary sources regarding the features of the development of field hockey among women in Ukraine in the second half of the 20th – beginning of the 21st century.

Research methods: the historical and comparative method, bibliographic, statistical methods, analysis and generalization of data from literary sources were used in the research process.

Research results. To date, the issue of the emergence and development of field hockey in Ukraine has been partially investigated. The study of literary sources on field hockey made it possible to determine that brief historical information about the game is contained in handbooks, collections, and periodicals, but they highlight only certain aspects of this issue. The development of field hockey in Ukraine coincides chronologically with its gaining independence. Since 1992, under the auspices of the Field Hockey Federation, championships of Ukraine for both women's and men's teams began to be held regularly. The main centers of field hockey development are located in Kyiv, Sumy, and Ivano-Frankivsk regions. The first field hockey team in Ukraine was Spartak (Kyiv). It was created in 1977 at Chernivtsi State University.

Conclusions. After the reform of the industry, new centers of field hockey development appeared on the territory of Ukraine. In recent years, in order to popularize the sport, a selective discipline of field hockey has been introduced into school programs. This will make it possible to build a clear strategy for the development of the game in Ukraine and continue the glorious traditions of women's hockey.

Key words: field hockey, tournament, history, sports games, sports society.

Вступ. Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Перші жіночі хокейні команди з'явилися у англійських університетах. В 1887 студентки Оксфордського університету об'єдналися в перший хокейний клуб, розробивши свій статут, затвердивши свої правила гри. А перша національна асоціація жіночого хокею з'явилася сім років потому в Ірландії. Потім її приклад наслідували в Англії, Шотландії та Уельсі. У 1926 р. коли збірна Англії здійснила турне країнами Європи. Досвідчені англійки легко перемагали своїх суперниць із Франції, Бельгії, Голландії, Данії, Німеччини, Швейцарії [1, 3, 9, 13]. Але згодом хокеїстки цих країн швидкими темпами прогресували і вже на початку 30-х років регулярно перемагали британські команди. 1927 року народилася ідея створення Міжнародного жіночого хокейного об'єднання. У Лондоні зібралися на установчий конгрес представники восьми країн – Австралії, Англії, Данії, Ірландії, США, Уельсу, Шотландії та Південної Африки. На конгресі було створено Міжнародну Федерацію жіночих хокейних асоціацій (ІФУХА), узаконено правила гри, які за основними параграфами відповідали правилам чоловічого хокею на траві. Там же було вирішено у дні проведення чергових конгресів (раз на три роки) організовувати міжнародні турніри, які до 1975 року мали назву неофіційних чемпіонатів світу. З перших днів свого існування ІФУХА неодноразово намагалася зблизитися з іншою великою хокейною федерацією – ФІХ, яка об'єднувала чоловічі команди. Але керівництво ФІХ довгі роки було непохитним до всіх спроб ІФУХА налагодити контакти. У 1931 році за ФІХ був створений свій жіночий комітет, якому доручалося організація змагань серед жіночих команд [12, 13].

До початку Олімпійських ігор 1980 р. у Москві до складу ІФУХА входило 28 національних хокейних асоціацій. Їх кількість почала стрімко зростати після того, як ІФУХА різко збільшила кількість міжнародних змагань. Хоча до середини 50-х років у ній налічувалися ті самі вісім країн-засновників, які поклали основу ІФУХА. Останнім великим турніром, який пройшов під егідою ІФУХА, був чемпіонат 1979 року, який відбувся у вересні у канадському місті Ванкувері. Ці змагання проходили напередодні олімпійського дебюту жіночого хокею на траві у Москві та мали велике значення для керівництва

ІФУХА. Саме там, у Канаді, було ухвалено рішення зробити чергову спробу для зближення з ФІХ та злиття з цією впливовою міжнародною організацією хокеїстів [12, 18]. Питання об'єднання ІФУХА та ФІХ обговорювалися під час проведення олімпійського турніру. Обидві сторони, дійшли єдиної думки і, починаючи з 1980 року, стали спільно вирішувати проблеми подальшої популяризації виду спорту. Таким чином ІФУХА припинила своє існування і передала всі свої повноваження жіночому комітету ФІХ. У період розбіжностей та міжусобиць між ІФУХА та ФІХ турніри, що проводилися ФІХ, користувалися все ж таки більшою популярністю. І це цілком зрозуміло, оскільки кількість жіночих хокейних організацій, що входять до ІФУХА, значно поступалася чисельному складу ФІХ. У період 1980 року з 85 членів понад 40 мали об'єднані федерації. До того ж, ФІХ була офіційним членом МОК (Міжнародного олімпійського комітету), тоді як ІФУХА не мала права бути представленою в цій найбільшій міжнародній спортивній організації. Активна робота жіночого комітету ФІХ, щоправда, не без впливу ІФУХА з пропаганди хокею на траві сприяла позитивному вирішенню питання про включення жіночого хокею на траві до програми Олімпійських ігор у Москві. На початку 80-х років у календарі змагань ФІХ з'явилися такі міжнародні турніри, як Кубок світу, який згодом став офіційним чемпіонатом світу для жіночих збірних команд, Міжконтинентальний кубок – другий за значенням турнір після світової першості. Європейська федерація хокею на траві (ЄФГ) стала ініціатором проведення чемпіонатів континенту для молодіжних команд (вік хокеїсток не повинен перевищувати 21 рік), першості Європи серед жінок, Кубка європейських чемпіонів для найсильніших жіночих клубних команд.

Найбільш престижними змаганнями у хокеїсток, безперечно, є олімпійські турніри. Змагання відкрили чимало нових імен у цій захоплюючій грі, підняли на п'єдестал збірні, які до цього не домагалися гучних перемог та високих титулів. Хокеїсти з африканської держави Зімбабве стали першими олімпійськими чемпіонками не тільки в жіночому хокеї на траві, а й в історії спорту своєї країни. Срібними призерами олімпіади у 1980 р. стали спортсменки Чехословаччини, а бронзовими – господарі турніру збірна СРСР. Другим за значимістю змаганням хокеїсток вважається чемпіонат світу. Під егідою ФІХ світові першості проводяться, починаючи з 1974 року. Першими чемпіонами стали спортсмени команди Нідерландів. З перших п'яти турнірів вони здобули перемоги у трьох (1974, 1978, 1983 рр.), решта двох турнірів виграли хокеїстки ФРН. З 1983 року у проміжку між чемпіонатами світу почали проводитися розіграші Міжконтинентального кубка. У цих змаганнях беруть участь команди, які заперечують право на виступ у черговому світовому чемпіонаті. 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. Подальший розвиток хокею на траві в Україні хронологічно збігається із здобуттям нею незалежності. З 1992 р. під егідою Федерації хокею на траві почали регулярно проводитися чемпіонати України серед жіночих команд. Першим чемпіоном України серед жінок стала команда «Колос» (м. Бориспіль) [8, 11, 14].

Мета дослідження – аналіз та узагальнення даних літературних джерел щодо особливостей розвитку хокею на траві серед жінок на теренах України другої половини ХХ – початку ХХІ ст.

Методи дослідження. У процесі дослідження використовувалися історико-порівняльний метод, бібліографічний, статистичний методи, аналіз і узагальнення даних літературних джерел.

Результати дослідження. Розвитку хокею на траві в Україні сприяла жіноча команда «Спартак» м. Київ, яка була створена у 1977 р. У всесоюзних змаганнях серед жіночих команд зайняла 4-те місце в фінальній частині групи «Б» і отримала право з 1979 р. грати в чемпіонаті СРСР у вищій лізі. Кращими гравцями стали – А. Гресь і В. Євтушенко. Старший тренер – Б.М. Потапов [8, 13].

Клубна жіноча команда майстрів з хокею на траві «Колос» (м. Бориспіль) заснована у 1979 р. Найкращими досягненнями команди є:

- фіналіст Кубка СРСР 1982 і 1983 рр.;
- базова команда збірної України на VII-й Спартакіаді народів СРСР (срібний призер);
- чемпіон СРСР 1983 р.;
- срібний призер Кубка європейських чемпіонів 1984 р. в Голландії;
- володар Кубка СРСР 1984 р.;
- срібний призер чемпіонату СРСР 1984 р.;
- чемпіон СРСР 1985 р.;
- срібний призер Кубка європейських чемпіонів і чемпіонату СРСР 1986 р.

Склад команди на той час: старший тренер – заслужений тренер РСФСР – М.П. Безруков. Тренер – майстер спорту СРСР Б.М. Княжев. Гравці команди: мсмік Людмила Фролова, кмс Олена Богданова, кмс Альфія Рахімкулова, мсмік Тетяна Жук, мсмік Любов Макаренко, мсмік Тетяна Ложнікова, мсмік Зоя Сердюк, кмс Катерина Михайлова, кмс Тетяна Щегель, змс Нателла Краснікова, мсмік Наїля Салімова, мсмік Алла Власова, кмс Олена Риган, кмс Людмила Сумцова, мсмік Зоя Валуйська, мсмік Тетяна Кузнецова, мсмік Любов Котомкіна, мсмік Наталя Колісниченко, мс Лариса Сербіна, мс Ольга Кривенцова, мс Ольга Бистра, кмс Олена Мазутова.

З розпадом СРСР бориспільський «Колос» у 1991-2006 рр. 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 Кубку європейських чемпіонів 2000-2001 рр.; срібний призер Кубку європейських чемпіонів 2002 р.; базова команда національної збірної команди України; фіналіст Чемпіонату світу 2002 р. у Австралії; Фіналіст Чемпіонату Європи 2003 р. в Іспанії [5, 12].

Всі заслуги бориспільського хокею на траві пов'язані з іменами Віктора Григоровича Щегеля – президента хокейного клубу та Тетяни Жук – головного тренера команди «Колос» (м. Бориспіль), тренера національної збірної команди, заслуженого тренера України.

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, Саленко Тетяна, Фрітче Олена, Дудко Марина, Коломієць Світлана, Литвинчук Марина, Ковалівська Ірина, Іваненко Олена, Новик Вікторія і Шабуніна Сюзана.

Успіхи сумської школи хокею пов'язані з іменами заслужених тренерів України Гончаренко Володимира, Шаповала Миколи, Гресь Алли, Макаєвої Світлани і тренерів вищої категорії Віталія Лапицького, Наталії Кукаріної, Вікторії Матвієнко.

Першою серед жіночих команд на Сумщині була «Буревісник». Її було організовано у 1978 р. на базі сумської обласної ради ДСТ «Буревісник» під керівництвом Віктора Черняка. Потім вона стала «Динамо» (м. Суми), яка один раз ставала чемпіоном України, десять разів виборювали срібні медалі, срібні та бронзові призери Кубку чемпіонів та Кубку кубків Європи. Хокейна жіноча команда майстрів «Динамо» створена в 1996 р. на базі Сумської обласної ради ФСТ «Динамо» України. Її гравці одинадцять разів ставали чемпіонами України з хокею на траві в залах, срібними призерами Кубку європейських чемпіонів з індорхокею (1998 р.), переможцями міжнародного турніру «Подмосковные вечера» (2005 р.) [11, 12].

Команда «Демпург» м. Суми була заснована у 1993 р. Найкращі результати: володар Кубку України з хокею на траві (1995 р.), два рази ставала чемпіоном України (1995, 1996 рр.).

Хокейний клуб «Динамо-Сумчанка» був створений у 2000 р. За час свого існування хокейна команда «Динамо-Сумчанка», неодноразово ставала чемпіоном України і володарем Кубка країни, призером Кубка володарів кубків європейських країн, призером чемпіонату Європи.

У 2007 р. був заснований Муніципальний спортивний клуб з хокею на траві «Сумчанка».

Гравці команди «Сумчанка» є основою національної збірної команди України – 11 хокеїсток, молодіжної збірної – 12, а збірна команда України з індорхокею повністю складається з гравців «Сумчанки». Щороку команда майстрів «Сумчанка» представляє нашу країну на міжнародній арені.

У 2005 р. на чемпіонаті Європи в м. Дубліні (Ірландія) національна збірна команда України, у складі якої виступало 9 сумчанок, зайняла 6 місце і завоювала право участі у відбірному кваліфікаційному турнірі на Олімпійські ігри 2008 р.

У 2006 р. на зимовому чемпіонаті Європи в м. Ейндховен (Нідерланди) збірна команда України, яка була повністю представлена гравцями нашого клубу зайняла 5 місце і завоювала путівку на участь в чемпіонаті Світу. А вже у 2007 р. у Відні (Австрія) національна збірна команда України зайняла почесне 4 місце. Цей результат дав право на участь у чемпіонаті Світу в 2011 р.

У 2007 р. у Празі (Чехія) в розіграші Кубку європейських чемпіонів з індорхокею команда «Сумчанка» стала переможцем цього турніру і вийшла в еліту європейського індорхокею. У 2008 р., вперше приймавши участь у розіграші Кубку європейських чемпіонів з індорхокею в дивізіоні «А», команда зайняла 4 місце.

У 2007 р. в Гібралтарі в розіграші Кубку володарів Кубків європейських країн з хокею на траві команда «Сумчанка» стала переможцем цих змагань і також вийшла до дивізіону «А».

У 2008 р. в розіграші Кубка європейських чемпіонів з хокею на траві (Трофі), команда зайняла 1 місце і потрапила до еліти європейського хокею на траві.

МСК «Сумчанка» є неодноразовим переможцем комерційних турнірів та міжнародних змагань різного ґатунку (турнір пам'яті Наталії Славної) – м. Н. Новгород, «Підмосковні вечери» м. Електросталь, «Московська правда» м. Москва, «Лейпцигський ярмарок» м. Лейпциг (Німеччина), багаторазовий чемпіон України з індорхокею.

МСК «Сумчанка» – чемпіон України 2007-2022 рр., а гравці у складі команди Сумської області стали переможцями III та IV Всеукраїнських літніх спортивних ігор, багато гравців команди виступають у провідних європейських клубах Італії, Німеччини, Іспанії.

Розвиток хокею на траві у Криму збігається з проголошенням незалежності України. Команда «Арзу-Колос» (м. Сімферополь) з хокею на траві заснована у 1991 р. та постійно брала участь у чемпіонатах України. П'ять разів ставала бронзовим призером чемпіонатів України з хокею на траві; два рази виборювала бронзові медалі чемпіонату України з хокею на траві в залах.

Наслідком успіху провідних команд України стали досягнення різних збірних команд:

Жіночі молодіжні збірні команди України (U-21) з хокею на траві ставали срібними та бронзовими призерами чемпіонатів Європи (1996 – срібні призери, 1998, 2000, 2004, 2008 рр. – бронзові призери).

Національна жіноча збірна України у 2002 р. вперше взяла участь у фіналі чемпіонату світу в Австралії. У 2005р. – VI місце у чемпіонаті Європи серед національних збірних команд та участь у відбірковому кваліфікаційному турнірі на Олімпійські ігри 2008р.; 2009р. – IV місце Кубок світу з хокею на траві («Челенджер-2»); 2010р. – переможці чемпіонату Європи з індорхокею серед національних команд вищого дивізіону; 2011р. – бронзові призери чемпіонату світу з індорхокею серед національних команд. У 2012-2014 рр. жіноча збірна України зайняла третє місце у світовій лізі (м. Відень, 1 раунд).

Висновки та перспективи подальших досліджень. На сьогоднішній день питання виникнення та розвитку хокею на траві в Україні досліджено частково. Опрацювання літературних джерел з хокею на траві дало змогу визначити, що короткі історичні відомості про гру містяться у підручних, збірниках, періодичних виданнях, але вони висвітлюють тільки окремі аспекти даної проблематики.

Проведені нами дослідження виникнення та розвитку жіночого хокею на траві впродовж 45 років існування цієї гри на теренах України дали змогу зробити висновки:

1. Першою командою з хокею на траві в Україні була «Спартак» (м. Київ). Вона була створена у 1977 р. в Чернівецькому державному університеті.
2. Розвиток хокею на траві в Україні хронологічно збігається здобуттям нею незалежності. З 1992 р. під егідою Федерації хокею на траві почали регулярно проводитися чемпіонати України як серед жіночих, так і серед чоловічих команд.
3. Головними осередками розвитку жіночого хокею на траві в Україні є Київська, Сумська, Івано-Франківська області.
4. Після реформування галузі з'явилися нові осередки розвитку хокею на траві на території України. В останні роки для популяризації спорту в шкільні програми ввели вибірково дисципліну з хокею на траві. Це дасть змогу побудувати чітку стратегію розвитку гри в Україні та продовжить славні традиції жіночого хокею.

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

Література

1. Anders Elisabet. Field Hokey. New Zeland: Human, Kinetics, P.O. Box 105 – 231, Aurlend Central, 1999. 193 p.
2. Cieślicka M. General efficiency of volleyball players from MUKS «Joke» Świecie. Health – the proper functioning of man in all spheres of life Bydgoszcz, Bydgoszcz school higher, 2012. pp. 117 – 130.
3. Hockey player // Популярный журнал о хоккее на траве. 2007. № 1. 48 с.
4. Hockey player // Популярный журнал о хоккее на траве. 2008. № 3. 48 с.
5. Hockey player // Популярный журнал о хоккее на траве. 2009. № 3. 48 с.
6. Lebed F. System approach to games and competitive playing // European Journal of Sport Science, 2006. vol.6(1). pp. 33–42.
7. Sunderland C. High-intensity intermittent running and field hockey skill performance in the heat. Journal of Sports Sciences, 2005. vol.23(5). pp. 531–540.

8. Tremayne M. Accelerometer measures of field hockey skills development. *Sports Technology*, 2011. vol.4(3-4). pp. 122–127.
9. Бельский Ю.А. С прицелом на Олимпиаду. Хокей на траве 1978 г. Издательство «Ульяновская правда». 1978. С. 53-61.
10. Вайн Хорст. Хоккей на траве. Техника и тактика. Москва, Физкультура и спорт, 1980. 104 с.
11. Курочкін В.Г. Правила з хокею на траві. Київ: Ювента, 2011. 138 с.
12. Курочкін В.Г. Хокей на траві: теоретичні та організаційно методичні аспекти: навч. посіб. Переяслав: ФОП Домбровська Я.М., 2017. 136 с.
13. Лейкин А. Хоккей на траве. Физкультура и спорт. 1979. №2 С. 23-32.
14. Савин В.П. Теория и методика хоккея: учебник для студ. высш. учебных заведений. Москва: Издательский центр «Академия», 2003. 400 с.
15. Тюлюбаев С.В. Хоккей на траве. Программа соревнований. VIII Летняя Спартакиада народов СССР. Физкультура и спорт. №1. 1983. С. 3-9.
16. Тюлюбаев С.В. Хоккей на траве. Программа соревнований. Физкультура и спорт. 1984. №1. С. 8-22.
17. Федотова Е.В. Хоккей на траве. Азбука спорта. Москва: Физкультура и спорт, 2005. 279 с.
18. Федотова Е.В. Хоккей на траве: состояние, тенденции развития, перспективы: Метод. разработка. Москва.: ФХТР., 2004. С. 2-25.

References

1. Anders Elisabet. Field Hockey. New Zealand: Human, Kinetics, P.O. Box 105 – 231, Orlando Central, 1999. 193 p.
2. Cieślicka M. General efficiency of volleyball players from MUKS «Joker» Świecie. *Health – the proper functioning of man in all spheres of life Bydgoszcz, Bydgoszcz school higher*, 2012. pp. 117 – 130.
3. Hockey player // Popular magazine about field hockey. 2007. No. 1. 48 p.
4. Hockey player // Popular magazine about field hockey. 2008. No. 3. 48 p.
5. Hockey player // Popular magazine about field hockey. 2009. No. 3. 48 p.
6. Lebed F. System approach to games and competitive playing // *European Journal of Sport Science*, 2006. vol.6(1). pp. 33–42.
7. Sunderland C. High-intensity intermittent running and field hockey skill performance in the heat. *Journal of Sports Sciences*, 2005. vol.23(5). pp. 531–540.
8. Tremayne M. Accelerometer measures of field hockey skills development. *Sports Technology*, 2011. vol.4(3-4). pp. 122–127.
8. Belsky Yu.A. Aiming at the Olympics. Field hockey, 1978. «Ulyanovskaya Pravda» publishing house. 1978. P. 53-61.
9. Vine Horst. Field hockey. Technique and tactics. Moscow, Physical Education and Sport, 1980. 104 p.
10. Kurochkin V.G. Field hockey rules. Kyiv: Juventa, 2011. 138 p.
11. Kurochkin V.G. Field hockey: theoretical and organizational methodical aspects: teaching. manual Pereyaslav: FOP Dombrovska Ya. M., 2017. 136 p.
12. Leikin A. Field hockey. Physical education and sports. 1979. No. 2, pp. 23-32.
14. Savin V.P. Theory and methodology of hockey: textbook for students. higher education educational institutions Moscow: Publishing Center «Akademiya», 2003. 400 p.
15. Tylyubaev S.V. Field hockey. The program is competitive. VIII Summer Spartakiad of the Peoples of the USSR. Physical education and sports. No. 1. 1983. P. 3-9.
16. Tylyubaev S.V. Field hockey. The program is competitive. Physical education and sports. 1984. No. 1. P. 8-22.
17. Fedotova E.V. Field hockey. ABC of sports. Moscow: Physical Education and Sport, 2005. 279 p.
18. Fedotova E.V. Field hockey: state, development trends, perspectives: Method. development Moscow.: FHTR., 2004. P. 2-25.

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-139-148](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-139-148)

ORCID 0000-0001-9133-0889

ПАНГЕЛОВА Наталія

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання і спорту,
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

PANHELOVA Natalia

Doctor of Sciences in Physical Education
and Sports, Professor,
Head of the Department of Theory and
Methods of Physical Education and
Sports,
Hryhoriy Skovoroda University
in Pereiaslav

✉ kafedra.tmfvis@ukr.net

ORCID 0000-0003-3771-5117

РУБАН Владислав

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі,
м. Переяслав

RUBAN Vladyslav

Candidate of Sciences in Physical
Education and Sports, Senior Lecturer of
the Department of Theory and Methods
of Physical Education and Sports,
Hryhoriy Skovoroda University
in Pereiaslav

✉ ruban.vlad1991@ukr.net**ТРАНСФОРМАЦІЯ ГЛОБАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В ТЕПЕРІШНІЙ ЧАС
(2012-2022 рр.)****TRANSFORMATION OF GLOBAL PROBLEMS OF THE OLYMPIC MOVEMENT AT THE PRESENT
TIME (2012-2022)****Анотація.**

Вступ. За останні 20 років в олімпійському русі, як і в міжнародному спортивному русі в цілому, відбулись кардинальні зміни. Зараз спорт, спортивні зв'язки стали глобальним явищем планетарного масштабу. Вступивши до якісно нового етапу свого розвитку, міжнародний спортивний рух набуває багато нових рис, які дозволяють називати його феноменом *неоолімпізму*. Сучасний неоолімпізм має низку характеристик, які відрізняють його від спорту попередніх десятиліть.

Отже, виникає необхідність у дослідженні основних тенденцій щодо трансформацій основних проблем олімпійського руху у теперішній час.

Мета дослідження – аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація даних літературних джерел щодо сучасних тенденцій розвитку міжнародного олімпійського руху.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури щодо особливостей організації, проведення та характерних рис Ігор Олімпіад та зимових Олімпійських ігор (2012-2022 рр.).

Результати дослідження. У теперішній час проблема політизації спорту трансформувалась наступним чином – прослідковується суттєвий вплив політики на міжнародний спортивний рух, який виявляється у наступному: існують різні політичні ідеології, як на соціальному рівні так і у спорті; часто досягнення спортсменів використовуються владою як символ державництва тієї або іншої країни; спорт вважається одним з найкращих засобів поширення серед населення національної політики та ідеології; спорт є ефективним засобом демонстрації непокори (бойкот або відмова від участі у змаганнях) з політикою своєї країни або ж іншої держави.

Висновки. Основними цілями втручання політики у спорт є: підвищення міжнародного протесту завдяки перемогам на змаганнях (Олімпійські ігри, чемпіонати світу та ін.); використання спортивних досягнень для пропаганди певної ідеології серед населення певної країни та за кордоном.

Ключові слова: олімпійський рух, проблеми, політизація.

Annotation.

Introduction. Over the past 20 years, the Olympic movement, as well as the international sports movement as a whole, has undergone drastic changes. Now sports, sports connections have become a global phenomenon of a planetary scale. Having entered a qualitatively new stage of its development, the international sports movement acquires many new features that allow it to be called the phenomenon of neo-Olympism. Modern Neo-Olympism has a number of characteristics that distinguish it from the sports of previous decades.

Therefore, there is a need to study the main trends regarding the transformations of the main problems of the Olympic movement at the present time.

The purpose of the study is the analysis, generalization, systematization and interpretation of these literary sources regarding the modern trends in the development of the international Olympic movement.

Research methods: theoretical analysis, synthesis and generalization of data from scientific and methodological literature regarding the peculiarities of the organization, conduct and characteristics of the Olympic Games and the Winter Olympic Games (2012-2022).

Research results. Nowadays, the problem of politicization of sports has been transformed as follows – the significant influence of politics on the international sports movement is traced, which is manifested in the following: there are different political ideologies, both at the social level and in sports; often the achievements of athletes are used by the authorities as a symbol of statehood of a particular country; sport is considered one of the best means of spreading national politics and ideology among the population; sport is an effective means of demonstrating disobedience (boycott or refusal to participate in competitions) with the politics of one's country or another state.

Conclusions. The main goals of political intervention in sports are: increasing international protest due to victories in competitions (Olympic Games, world championships, etc.); using sports achievements to promote a certain ideology among the population of a certain country and abroad.

Key words: Olympic movement, problems, politicization.

Вступ. Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Спорт як сфера діяльності людей має важливе значення в житті світового співтовариства. Колишній президент Міжнародного Олімпійського комітету Хуан Антоніо Самаранч стверджував, що «...сучасному світові спорт потрібен як життєва філософська течія, на основі якої можна створити спосіб життя заснований на повазі до загальнолюдських етичних принципів, сприяючий вихованню, об'єднуючий спорт з культурою і мистецтвом...» [18].

Ці та інші гуманістичні ідеали були втілені П'єром Фреді де Кубертенем в більшості країн світу (205 у 2021 р.). Ідея Олімпізму – це ідея загального об'єднання на планеті через заняття спортом [5, 9, 10, 17].

За останні 20 років в олімпійському русі, як і в міжнародному спортивному русі в цілому, відбулись кардинальні зміни. Зараз спорт, спортивні зв'язки стали глобальним явищем планетарного масштабу. Вступивши до якісно нового етапу свого розвитку, міжнародний спортивний рух набуває багато нових рис, які дозволяють називати його феноменом *неоолімпізму*. Сучасний неоолімпізм має низку характеристик, які відрізняють його від спорту попередніх десятиліть.

Сучасному спорту періоду неоолімпізму властиві більша відкритість і подальша демократизація. З'явилися нові міжнародні спортивні організації, що беруть участь в управлінні міжнародним спортом. Стали більш демократичними умови членства в МОК, включення до його складу жінок, молоді [2, 11, 16].

Змінилося розуміння міжнародного спортивного руху. Як зауважують фахівці [3, 12, 20], він став сприйматися в більш широкому соціально-філософському аспекті як явище, що сприяє об'єднанню людей з різних країн. Посилилася гуманітарна складова спорту. Це, в свою чергу, призвело до його більшої самостійності, посилення впливу на всі сторони життя [22].

Однак, феномен неоолімпізму характеризується і низкою негативних факторів. На початку ХХІ ст. спорт часто стає ареною політичних протиріч, все частіше його використовують як інструмент для досягнення політичних цілей [6, 7].

На початку ХХІ ст. під впливом процесів глобалізації, в умовах активного впливу економіки спорт стає важливою її складовою. Це призводить до активізації процесів комерціалізації спорту, його подальшої професіоналізації.

Сучасні дослідники виділяють три глобальні проблеми – комерціалізацію, професіоналізацію, медіалізацію спорту [1, 4, 14, 15].

Комерціалізація міжнародного спортивного руху, складовою якого є олімпійський рух призвела до того, що прагнення до отримання надприбутків від спортивних змагань нівелює всі інші цілі і завдання, в тому числі й гуманістичні ідеали олімпізму, які сформульовані в Олімпійській хартії [2, 7].

Колосальний вплив, який здійснює комерціалізація на олімпійський рух у теперішній час не викликає сумніву. Однак, суперечливість комерціалізації спорту вступає в протиріччя з його розвитком. З одного боку, комерціалізація олімпійського спорту є джерелом фінансування підготовки та участі спортсменів в Олімпійських іграх, оплати витрат Міжнародного олімпійського комітету і міжнародних спортивних федерацій, зміцнення фонду «Олімпійська солідарність» та ін. [2, 9, 22].

Але з іншого боку, комерціалізація несе в собі негативні для олімпійського спорту моменти, а саме: комерційний інтерес здатний негативно впливати на вибір міста проведення Олімпійських ігор; спроби виключення з програми невидовищних і не прибуткових видів спорту (стрільба і кінний спорт на Олімпіаді-84 у Лос-Анджелесі); створення підґрунтя для необ'єктивного суддівства та інших неспортивних проявів; корупція спортивних чиновників; вживання спортсменами допінгу та ін. [7, 9].

Медіалізація спорту полягає у тому, що все частіше в якості спонсорів великих міжнародних змагань виступають великі телекомпанії та інші засоби масової інформації (ЗМІ). При цьому кошти від трансляції спортивних змагань виділяються, крім іншого і на розвиток спорту. Про активне впровадження ЗМІ у спорт переконливо свідчать цифри. Так, Олімпійські ігри 1984 року в Лос-Анджелесі транслювалися в 156 країнах, а Ігри 2000 року в Сіднеї показували у 214 країнах, причому кількість глядачів збільшилася в 2 рази. У той же час, ЗМІ починають впливати на спортивний рух. Наприклад, при вирішенні питання про зміну черговості проведення зимових і літніх Олімпійських ігор у 1994 р. одним з найбільш вагомим був аргумент про незручність телетрансляцій ігор, що проводяться в один рік. Часто телекомпанії, що транслюють Олімпійські ігри, стають не партнерами організаторів змагань, а замовниками, втручаючись в правила проведення спортивних змагань з метою надання їм більшої видовищності. Це призводить до медіалізації спорту, коли спортивні інтереси поступаються місцем видовищу і перетворюють їх з чесного змагання в шоу [7, 9].

Ще однією великою проблемою сучасного олімпійського руху є його політизація. Ця проблема не є новою. Історія міжнародного спортивного руху XX ст. свідчить про безліч випадків, коли спортивні змагання використовувалися в політичних цілях [7, 9].

У XXI ст. проблема політизації спорту ще більш загострюється. Достатньо згадати олімпіаду в Пекіні – 2022 (заклики бойкотувати ці Ігри на знак протесту проти відмови визнання незалежності Тибету), ситуацію на зимових Олімпійських іграх в 2014 р. в Сочі та ін.

Отже, виникає необхідність у дослідженні основних тенденцій щодо трансформацій основних проблем олімпійського руху у теперішній час.

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).

Мета дослідження – аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація даних літературних джерел щодо сучасних тенденцій розвитку міжнародного олімпійського руху.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури щодо особливостей організації, проведення та характерних рис Ігор Олімпіад та зимових Олімпійських ігор (2012-2022 рр.).

Результати та дискусії. Для того, щоб визначити спільні тенденції розвитку сучасного олімпійського руху, зміни окремих аспектів його глобальних проблем нами був проведений аналіз щодо організації, проведення і результатів олімпійських змагань 2012-2022 років.

*Ігри XXX Олімпіади**(м. Лондон, 27 липня – 12 серпня 2012 р.)*

В Іграх взяли участь 10500 спортсменів із 204 країн. Розігрувалось 302 комплекти нагород у 26 видах спорту. 8 липня 2005 року МОК вирішив позбавити бейсбол та софтбол олімпійського статусу. Замість них пропонувалось ввести до програми змагань гольф, карате, регбі-7, роликовий спорт та сквош, однак вони не отримали необхідної підтримки.

Українські спортсмени завоювали на лондонській Олімпіаді 20 медалей (14 місце у неофіційному командному заліку), з них 6 золотих, 4 срібних і 10 бронзових. Олімпійськими чемпіонами стали Яна Шемякіна (фехтування), Катерина Тарасенко, Наталія Довгодько, Анастасія Коженкова, Яна Дементьєва (академічне веслування), Олексій Торохтій (важка атлетика), Юрій Чебан (веслування на байдарках), Олександр Усик та Василь Ломаченко (бокс).

Топ-10 неофіційного національного медального заліку: 1 місце – США – 104 медалі (46з., 29ср., 29бр.); 2 місце – Китай 87 медалей (38з., 27ср., 22бр.); 3 місце – Велика Британія – 65 медалей (29з., 17ср., 19бр.); 4 місце – Росія 80 – медалей (23з., 25ср., 32бр.); 5 місце – Південна Корея – 28 медалей (13з., 8ср., 7бр.), 6 місце – Німеччина – 44 медалі (11з., 19ср., 14бр.), 7 місце – Франція – 34 медалі (11з., 11ср., 12бр.), 8 місце – Італія – 28 медалей (8з., 9ср., 11бр.), 9 місце – Угорщина – 17 медалей (8з., 4ср., 5бр.), 10 місце – Австралія – 35 медалей (7з., 16ср., 12бр.)

Через допінговий скандал 2015-2016 року, 22 березня 2016 року рішенням Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій були позбавлені нагород наступні спортсмени:

- Росіянка Ольга Каніська позбавлена срібної медалі в ході на 20км;
- Росіянин Сергій Кірдяпкін позбавлений золотої медалі в ході на 50км;
- Російський важкоатлет Олександр Іванов (до 94кг) позбавлений срібної медалі Ігор-2012;
- Російська важкоатлетка Наталія Заболотна (до 75кг) також позбавлена срібла Олімпіади в Лондоні;
- Росіянка Юлія Заріпова (Іванова), яка змагалася в бігу на 3000м із перешкодами, позбавлена золота Олімпіади в Лондоні [8, 13, 19, 21].

*XXII зимові Олімпійські ігри**(Сочі, Росія, 7 лютого — 23 лютого 2014 р.)*

У змаганнях за 98 комплектів нагород (15 видів спорту) в боротьбу вступило 2800 спортсмени із 88 країн світу.

Необхідно зазначити, що з перших днів проведення Олімпійських ігор 2014 значна увага світової спільноти було прикута до подій, які відбувалися на Майдані у Києві.

Українська гірськолижниця Богдана Мацьоцька в знак протесту проти дій української влади відмовилася від подальшого виступу на Олімпійських Іграх в Сочі. Про це її батько й тренер Олег Мацьоцький написав на своїй сторінці у Facebook: «Ми, члени Національної олімпійської збірної команди України: Мацьоцька Богдана та Мацьоцький Олег, вкрай обурені останніми діями президента України Віктора Януковича, який замість того, щоб вирішити конфлікт переговорами з Майданом (чого ми до кінця сподівалися, їдучи на Олімпійські Ігри в Сочі), потопив найостанніші надії Українців в крові, порушивши при цьому одвічний принцип Олімпійських Ігор – Мир під час проведення. В знак солідарності з борцями на барикадах Майдану, та в знак протесту проти бандита-президента та його холуйського уряду, ми відмовляємося від подальшого виступу на Олімпійських Іграх в Сочі 2014 року. Вічна пам'ять полеглим героям за Волю України! Слава Україні та її Героям!!!».

19 лютого українська жіноча команда з лижних гонок (Марія Лісогор і Катерина Сердюк) не стартувала у командному спринті класичним стилем. Спортсменки хотіли взяти участь в гонці з траурними стрічками в пам'ять про жертви трагічних подій у Києві, але МОК заборонив внесення змін до екіпірування, через що українки не вийшли на старт.

Українська команда на іграх у Сочі складалася із 45 спортсменів. Прапорonoсцем збірної України була Валентина Шевченко. На цих іграх українська команда здобула дві медалі. Золоту нагороду завоювала команда біатлоністок в естафеті (Віта Семеренко, Юлія Джима, Валентина Семеренко, Олена Підгрушна), а бронзову нагороду здобула Віта Семеренко (біатлон, 7,5 км). Команда України зайняла 20 місце у неофіційному командному заліку.

Необхідно зазначити, що через декілька днів по завершенню цих змагань відбулося кричуще порушення Російською федерацією міжнародного права – анексія суверенної території України автономної республіки Крим.

Топ-10 неофіційного національного медального заліку: 1 місце – Росія – 33 медалі (13з., 11ср., 9бр.), 2 місце – Норвегія – 26 медалей (11з., 5ср., 10бр.), 3 місце – Канада – 25 медалей (10з., 10ср., 5бр.), 4 місце – США – 28 медалей (9з., 7ср., 12бр.), 5 місце – Нідерланди – 24 медалей (8з., 7ср., 9бр.), 6 місце – Німеччина – 19 медалей (8з., 6ср., 5бр.), 7 місце – Швейцарія – 11 медалей (6з., 3ср., 2бр.), 8 місце – Білорусь – 6 медалей (5з., 0ср., 1бр.), 9 місце – Австрія – 17 медалей (4з., 8ср., 5бр.), 10 місце – Франція – 15 медалей – (4з., 4ср., 7бр.).

Через два роки після Олімпіади була проведена перевірка свідчень колишнього голови Московської антидопінгової лабораторії Григорія Родченкова, який втік у 2016 році в США. У висновках зазначалось, що в Сочі діяла система підміни проб російських спортсменів (очевидно санкціонована та контрольована ФСБ Росії). У зв'язку із цим Медичний директор МОК Річард Баджет зазначив: «нас у Сочі грубо обдурили».

Ігри XXXI Олімпіади

(м. Ріо-де-Жанейро, Бразилія, 05 серпня – 21 серпня 2016 р.)

В Іграх взяли участь 12500 спортсменів із 205 країн. Розігрувалось 306 комплектів нагород у 28 видах спорту. Програма змагань залишилась майже така сама, що й на попередніх Іграх. 9 жовтня 2009 року на тій ж сесії МОК, де було обрано місто, пройшло голосування, на якому було прийнято рішення про включення регбі-7 та гольфу в список олімпійських видів спорту.

Українські спортсмени завоювали на Олімпіаді в Ріо-де-Жанейро 11 медалей (31 місце у неофіційному командному заліку), з них 2 золотих, 5 срібних і 4 бронзових. Олімпійськими чемпіонами стали Олег Верняєв (спортивна гімнастика) та Юрій Чебан (веслування на байдарках і каное).

Топ-10 неофіційного національного медального заліку: 1 місце – США – 121 медаль (46з., 37ср., 38бр.), 2 місце – Велика Британія – 67 медалей (27з., 23ср., 17бр.), 3 місце – Китай – 70 медалей (26з., 18ср., 26бр.), 4 місце – Росія – 56 медалей (19з., 18бр., 19ср.), 5 місце – Німеччина – 42 медалі (17з., 10ср., 15бр.), 6 місце – Японія – 40 медалей (12з., 8ср., 20бр.), 7 місце – Франція – 42 медалі (10з., 18ср., 14бр.), 8 місце – Південна Корея – 21 медаль (9з., 3ср., 9бр.), 9 місце – Італія – 28 медалей (8з., 12ср., 8бр.), 10 місце – Австралія – 29 медалей (8з., 11ср., 10бр.).

Напередодні проведення Ігор Олімпіади МОК, ВАДА та міжнародні федерації з видів спорту з метою упередження допінгових скандалів під час змагань дискваліфікували легкоатлетичну команду Росії. У важкій атлетиці збірна Казахстану через допінг бала позбавлена частини ліцензій, збірна Азербайджану була позбавлена усіх ліцензій, а збірні Болгарії та Росії взагалі дискваліфіковані. У веслуванні, напередодні Олімпіади, дискваліфікували російську чоловічу команду з академічного веслування та білоруську чоловічу команду з веслування на байдарках і каное.

XXIII зимові Олімпійські ігри

(Пхьончхан, Південна Корея, 9 – 25 лютого 2018 року)

93 команди були представлені принаймні одним спортсменом (92 країни та делегація з Росії під олімпійським прапором).

Шість країн дебютували на зимових Олімпійських іграх: Еквадор, Еритрея, Косово, Малайзія, Нігерія та Сінгапур.

Спортсмени з Кайманових Островів, Домініканської Республіки та Перу кваліфікувались, однак всі три олімпійські комітети повернули свої квоти Міжнародній федерації лижного спорту.

Спортсменам з Північної Кореї було дозволено перетнути демілітаризовану зону на шляху до Південної Кореї. Північна Корея домовилась з Південною Кореєю надіслати своїх спортсменів для участі в змаганнях. Дві країни йшли під одним прапором на церемонії відкриття на спеціально побудованому для цього Олімпійському стадіоні

За даними ради міжнародних відносин США, бюджет Зимових Олімпійських ігор 2018 становив \$15.4 млрд. Згідно з документами інформантства SID, бюджет Ігор склав \$12,5 млрд.

На організацію Ігор в Пхьончхан і витратили \$2,4 млрд., решту витрачено на інфраструктурні проекти, пов'язані з Олімпіадою. Найбільші витрати пов'язані з будівництвом високошвидкісної залізничної магістралі з Сеула до Пхьончхан, який розташований за 170 км від столиці, на цей проект витрачено \$3,4 млрд.

Міжнародний Олімпійський комітет відсторонив від участі в Олімпійських іграх 2018 року збірну Росії за зловживання допінгом. Росіянам на Олімпіаді заборонено використовувати російську символіку, прапор та гімн.

Приводом для цього стали численні, викриті ще на Олімпіаді-2014 в Сочі випадки використання російськими спортсменами допінгу. За ними був знятий скандальний документальний фільм німецького режисера Х. Зепельта, призначене ВАДА розслідування та доповідь Річарда Макларена, а також власне визнання та речові докази втікача на Захід головного «хіміка» та офіційного голови Антидопінгової лабораторії Росії Григорія Родченкова. Розслідування довело існування таємної державної програми допінгу, яку підтримували НОК РФ, ФСБ, російський уряд та лабораторія РУСАДА.

На засіданні виконкому МОК, яке відбулося в Лозанні 5 грудня 2017, було прийнято рішення дискваліфікувати Олімпійський комітет Росії, усунути збірну РФ від участі в Олімпіаді-2018, призупинити в МОК членство президента Олімпійського комітету Росії Олександра Жукова, довічно відсторонити віцепрем'єра РФ Віталія Мутка і колишнього заступника міністра спорту РФ Нагорного від відвідування Олімпіад. Крім того, МОК наклав на Олімпійський комітет Росії штраф у розмірі 15 мільйонів доларів для відшкодування витрат МОК на розслідування.

Українські спортсмени представляли країну у таких видах спорту: біатлон, гірськолижний спорт, санний спорт, фігурне катання, лижні перегони, фрістайл, лижне двоборство, сноуборд, скелетон. Загалом 32 учасники, 9 видів спорту. Прапороносцем збірної України була Олена Михайлівна Підгрушна. На цих іграх українська команда здобула одну медаль. Золоту нагороду виборів Олександр Абраменко у фрістайлі, (різновид лижної акробатики).

Команда України зайняла 21 місце у неофіційному командному заліку.

Топ-10 неофіційного національного медального заліку: 1 місце – Норвегія – 39 медалей (14з., 14ср., 11бр.), 2 місце – Німеччина – 31 медаль (14з., 10ср., 7бр.), 3 місце – Канада – 29 медалей (11з., 8ср., 10бр.), 4 місце – США – 23 медалі (9з., 8ср., 6бр.), 5 місце – Нідерланди – 20 медалей (8з., 6ср., 6бр.), 6 місце – Швеція – 14 медалей (7з., 6ср., 1бр.), 7 місце – Південна Корея 17 медалей (5з., 8ср., 4бр.), 8 місце – Швейцарія – 15 медалей (5з., 6ср., 4бр.), 9 місце – Франція – 15 медалей (5з., 4ср., 6бр.), 10 місце – Японія – 13 медалей (4з., 5ср., 4бр.).

Ігри XXXII Олімпіади

(м. Токіо, Японія, 21 липня-8 серпня 2021)

Спочатку змагання планували провести від 22 липня до 9 серпня 2020 року.

Через пандемію їх перенесли на 2021 рік. Для цього розклад зсунули на 364 дні (на один день менше, ніж цілий рік, щоб збіглися дні тижня). За новим розкладом Олімпіада тривала з 21 липня по 8 серпня 2021 року, у них взяли участь 11 тисяч спортсменів із 205 країн світу. Було розіграно 339 комплектів нагород.

9 червня 2017 року МОК додав до програми Ігор Олімпіади 2020 року 15 нових дисциплін.

У цих змаганнях взяли участь 157 українських олімпійців у 25 видах спорту, що представляють 20 міжнародних спортивних федерацій: легкій (зокрема у стрибках, метаннях, спортивній ходьбі, естафетному, спринтерському, марафонському та бар'єрному бігу, а також бігу з перешкодами) та важкій атлетиці, плаванні (зокрема у басейні та вільній воді), а також артистичному плаванні та стрибках у воду, академічному веслуванні, веслуванні на байдарках і каное (зокрема у веслувальному слаломі), гімнастиці (спортивній, художній та стрибках на батуті), велоспорті (шосе, трек, маунтенбайк), кінному спорті, стрільбі (кульовій та стендовій) та стрільбі з лука, фехтуванні, сучасному п'ятиборстві та триатлоні, боксі, боротьбі (греко-римській, вільній та жіночій) дзюдо, карате, а також у бадмінтоні, великому та настільному тенісі.

На цій олімпіаді Українська команда виборола 19 медалей (44 місце у неофіційному командному заліку), з них 1 золота, 6 срібних, 12 бронзових нагород.

Ще 23 українця зупинилися буквально в кроці від п'єдесталу, посівши 4-6 місця у фінальних змаганнях. У Національному Олімпійському комітеті (НОК) України констатували, що наші атлети суттєво перевершили результати Ріо-де-Жанейро-2016, коли було здобуто 11 олімпійських медалей (2 золоті, 4 срібних та 5 бронзових нагород), незважаючи на те, що команда була представлена більшою кількістю спортсменів (206).

Українські медалісти Ігор XXXII Олімпіади.

«Золото»

- Жан Беленюк (греко-римська боротьба, 87 кг).

«Срібло»

- Михайло Романчук (плавання, 1500 м вільним стилем);
- Парвіз Насібов (греко-римська боротьба, 67 кг);

- Анжеліка Терлюга (карате, до 55 кг);
- Людмила Лузан та Анастасія Четверікова (веслування, каное – двійка, 500 м);
- Олександр Хижняк (бокс до 75 кг);
- Олена Сторікова (велоспорт-трек, спринт).

«Бронза»

- Дар'я Білодід (дзюдо, 48 кг);
- Ігор Рейзлін (фехтування, шпага);
- Оленна Костевич та Олег Омельчук (кульова стрільба, мікст);
- Михайло Романчук (плавання, 800 м вільним стилем);
- Єліна Світоліна (теніс);
- Алла Черкасова (жіноча боротьба, 68 кг);
- Ірина Коляденко (жіноча боротьба, 62 кг);
- Марта Федіна та Анастасія Шевчук (артистичне плавання, дует);
- Людмила Лузан (веслування на байдарках і каное, каное-одиночка, 200 м);
- Станіслав Гаруна (карате, до 75 кг);
- Владислава Алексієва, Марина Алексієва, Катерина Резнік, Анастасія Савчук, Ксенія Сидоренко, Марта Федіна, Аліна Шинкаренко, Єлизавета Яхно (артистичне плавання, група);
- Ярослава Могучих (легка атлетика, стрибки у висоту).

Топ-10 неофіційного національного медального заліку: 1 місце – США – 113 медалей (39з., 41бр., 33ср.), 2 місце – Китай – 88 медалей (38з. 32ср., 18бр.), 3 місце – Японія – 58 медалей (27з., 14ср, 17бр.), 4 місце – Велика Британія – 65 медалей (22з, 21бр., 22ср.), 5 місце – Олімпійський комітет Росії (ROC), 6 місце – Австралія – 46 медалей (17з., 7 ср., 22бр.), 7 місце – Нідерланди – 36 медалей (10з., 12ср., 14бр.), 8 місце – Франція – 33 медалі (10з., 12ср., 11бр.), 9 місце – Німеччина – 37 медалей (10з., 11ср., 16бр.), 10 місце – Італія – 40 медалей (10з., 10ср., 20 бр.).

XXIV зимові Олімпійські ігри

(Пекін, Китайська Народна Республіка, 4 – 20 лютого 2022року)

Сполучені Штати оголосили про дипломатичний бойкот зимових Олімпійських ігор 2022 року в Китаї. На Ігри не приїхала офіційна або дипломатична делегація США. Проте бойкот не стосувався самих збірних: спортсменів, тренерів та інших членів команд. До бойкоту зимових Олімпійських ігор 2022 також приєдналися Канада, Австралія та Велика Британія. Кожна з перерахованих країн назвала причиною бойкоту порушення прав людини в Китаї. Зокрема, вказують на «геноцид і злочини проти людства, скоєні Китаєм у Сінцзян-Уйгурському регіоні». КНР звинувачують у геноциді й нехтуванні правами уйгурського народу та інших етнічних і релігійних меншин.

31 січня 2022 року Американський фінансист і філантроп Джордж Сорос за кілька днів до відкриття зимових Олімпійських ігор у Пекіні виступив із різкою критикою лідера компартії Китаю та голови КНР Сі Цзіньпіна, назвавши його «найбільшою загрозою для відкритих суспільств у наш час». Федеральне бюро розслідувань США закликала учасників зимової Олімпіади відмовитися від особистих смартфонів через загрозу кібератак з боку китайської влади.

Індійська влада заявила, що приєднується до дипломатичного бойкоту Олімпіади в Пекіні. Це рішення викликане тим, що до естафети олімпійського вогню перед стартом змагань включили командира полку китайської армії. Раніше він брав участь у бою з індійськими військами на кордоні. Через це на церемонії відкриття та закриття Ігор не буде представника Індії, передає CNN. Проте єдиний індійський спортсмен на Іграх, гірськолижник Аріф Хан, брав участь у змаганнях.

Через бойкот низка спонсорів Олімпіади стикнулися із труднощами. Передовсім американські спонсори. Корпорація Intel потрапила до скандалу.

24 січня 2022 року Китай скасував місячний карантин у Сіані, північному місті з населенням приблизно 13 мільйонів людей. Влада також наказала тестувати 2 мільйони людей у Пекіні менш, ніж за два тижні до початку зимових Олімпійських ігор.

У Пекіні повідомили про найбільшу кількість нових випадків коронавірусної хвороби COVID-19 з середини 2020 року – лише за кілька днів до відкриття зимових Олімпійських ігор. 24 січня організаційний комітет заявив, що серед членів делегацій на Зимових Олімпійських іграх 2022 року в Пекіні зафіксовано перший позитивний випадок захворювання коронавірусом. Серед пасажирів літака олімпійської збірної Норвегії після приземлення в Пекіні виявили коронавірус. Вірус виявили у двох

співробітників адміністрації команди, тренера норвезької збірної, двох норвезьких лижниць. Станом на 31 січня, кількість хворих на COVID-19 на Олімпіаді в Пекіні сягнула 119. 2 лютого 2022 року захворіла перша українка – спортсменка біатлоністка Олена Білосюк. Перед цим позитивним тест виявився у головного тренера чоловічої біатлонної команди Юрая Санітри, сервісмена і фізіотерапевта команди. Таким чином серед команди українців вже 4 особи захворіли на COVID-19.

5 лютого 2022 року перший змагальний день на XXIV зимових Олімпійських іграх для українців розпочався турніром стрибунів на лижах з трампліну, але без участі Віталія Калініченко, який отримав позитивний тест на коронавірус.

Українські спортсмени представляли країну у таких видах спорту: біатлон, гірськолижний спорт, санний спорт, фігурне катання, лижні перегони, фрістайл, лижне двоборство, сноуборд, скелетон. Загалом 46 учасників, 12 видів спорту.

Прапороносцями збірної України на зимовій Олімпіаді-2022 були Олександр Абраменко (відкриття) та Олександра Назарова. На цих іграх українська команда здобула одну медаль. Срібло виборів Олександр Абраменко Фрістайл, у фрістайлі (акробатика).

Команда України розділила 25-26 місце з командою Іспанії у неофіційному командному заліку.

Топ-10 неофіційного національного медального заліку: 1 місце – Норвегія – 37 медалей (16з., 8ср., 13бр.), 2 місце – Німеччина – 27 медалей (12з., 10ср., 5бр.), 3 місце – Китай 15 медалей (9з., 4ср., 2бр.), 4 місце – США – 25 медалей (8з., 10бр., 7.), 5 місце – Швеція – 18 медалей (8з., 5ср., 5бр.), 6 – місце – Нідерланди – 17 медалей (8з., 5ср., 4бр.), 7 місце – Австрія -18 медалей (7з., 7ср., 4бр.), 8 місце – Швейцарія – 14 медалей (7з., 2ср., 5бр.), 9 місце Олімпійський комітет Росії (ROC) – 32 медалі (6з., 12ср., 14бр.), 10 місце – Франція – 14 медалей (5з., 7ср., 2бр.)

І знову ж відбулось «повторення» політичних подій, тільки більш жакливе. Через декілька днів після закриття Ігор відбулось повномасштабне вторгнення Росії в Україну. Таким чином, можна говорити про те, що на сьогоднішній день проблема політизації спорту постала особливо гостро.

Висновки. Отже, у теперішній час проблема політизації спорту трансформувалась наступним чином – прослідковується суттєвий вплив політики на міжнародний спортивний рух, який виявляється у наступному: існують різні політичні ідеології, як на соціальному рівні так і у спорті; часто досягнення спортсменів використовуються владою як символ державництва тієї або іншої країни; спорт вважається одним з найкращих засобів поширення серед населення національної політики та ідеології; спорт є ефективним засобом демонстрації непокори (бойкот або відмова від участі у змаганнях) з політикою своєї країни або ж іншої держави.

Основними цілями втручання політики у спорт є: підвищення міжнародного протесту завдяки перемогам на змаганнях (Олімпійські ігри, чемпіонати світу та ін.); використання спортивних досягнень для пропаганди певної ідеології серед населення певної країни та за кордоном. Встановлення громадського контролю над деякими видами спорту; введення санкцій проти інших держав, які проводять небажану національну політику; військово-фізична підготовка громадян; досягнення особистісних цілей політичних діячів; посилення національного єднання та підвищення національної свідомості.

Набули поширення нові форми політичної боротьби у міжнародному політичному русі. Так, до традиційних форм (протести, бойкоти) додалися такі, як відклик команди з Олімпійських ігор, демонстративний вихід країни з міжнародного олімпійського руху, допуск спортсменів країн до участі в Олімпійських іграх з обмеженнями (без використання державної символіки). Крім того, з'явилися екстремальні форми—теракти, спланована військова агресія.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні явища глобалізації у сучасному олімпійському русі.

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

Література

1. Беднарска О. Олімпійський рух в історичному дискурсі. *Студентський науковий вісник*. 2017. №42 С. 113-116
2. Бубка С.Н. Олімпійський спорт: давньогрецька спадщина та сучасний стан: автореф. дис ... доктора наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2014. 35 с.
3. Визитей Н.Н. Социология спорта. Курс лекции. Киев: Олимпийская литература, 2005. 248 с.

4. Долбишева Н. Розвиток неолімпійського спорту в міжнародному спортивному русі як автономії в період новітньої історії. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021, №3 С. 26-35. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-3-026
5. Лазаренко С. Прогресивний підхід щодо аналізу фундаментальних принципів сучасного олімпізму. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип. 47. Том 3. 2022. С. 181-188.
6. Пангелова Н., Рубан В., Пангелов Б. Міжнародний спортивний рух і пандемія COVID-19: виклики, реалії та перспективи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. №3. С. 83-92. DOI: 10.325.40/2071-14-76-1476-2021-3-085
7. Пангелова Н.Є. Історія фізичної культури: навч.посіб.2-ге вид. (доповн. і перероб.). Київ: Освіта України, 2010. 294 с.
8. Платонов В. Допинг в олимпийском спорте: кризисные явления и пути их преодоления. *Наука в олимпийском спорте*. 2016; №2. С. 64- 90.
9. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт. Учебник [в 2кн.]. Киев: Олимпийская література, 1994. Кн. 1. 496 с.
10. Пьер де Кубертен. Олимпийские мемуары: пер. с фр. М.: Рид Групп, 2011. 176 с.
11. Радченко Л.О. Історичні, організаційні та методологічні засади культурноосвітницької складової сучасного олімпійського руху: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. НУФВСУ. Київ, 2021. 42 с.
12. Радченко Л.О. Наукова розробленість проблеми формування культурно-освітньої складової сучасного олімпійського руху. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 2 (55). 2015. С. 78-81
13. Самошкін В., Мелешко В., Гвоздак А., Яковенко А. Допінг у спорті та шляхи протидії антидопінгового законодавства. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. №1. С. 142-154. DOI: 10.325.40/2071-1476-2019-1-142
14. Сідоров Д.В., Лайчук А.М. Проблеми сучасного олімпійського руху. *Студентська спортивна наука*. 2014. С. 140-142.
15. Суник А.Б. Современные олимпийские игры: Краткий исторический очерк (1896-2012 г.г.). М.: Советский спорт, 2013. 232 с.
16. Cultural heritage of Ancient Greece and the Olympic games / M. Bulatova, S. Bubka. K.: Olympic literature, 2013. 408 p.
17. Durantez C. Pierre de Coubertin: the Olympic Humanist. Switzerland, Lausanne Olympic Museum, 1994. 128 p.
18. Garcia B. One hundred years of cultural programming within the Olympic Games (1912-2012): origins, evolution and projecctions. *International Journal of Cultural Polisy* №4. November 2008. P. 361-376
19. Jonson M.B. A systematic social-cognitive perspective of doping. *Psychology of sport and Exercise*. 2012; 3(13). p 317-323.
20. Moraras M., Chris K. Olympic cities and communication. Centre d'Estadis Olympics, Universitat Autonoma de Barselona. 2005. 16 p.
21. Morente-Sanchez J., Zabala M. Doping in sport: a revive of elite athletes attitudes, beliefs, and knowledge. *Sports Medicine*. 2013; 43(6): p. 359- 411.
22. Olympic Games (1896-1972) / M. Bulatova, S. Bubka, V. Platonov. K.: Olympic literature, 2013. 496 p.

References

1. Bednarska O. Olympic movement in historical discourse. *Student Scientific Bulletin*. 2017. No. 42, pp. 113-116
2. Bubka S.N. Olympic sport: ancient Greek heritage and modern state: autoref. thesis ... doctor of science in physics education and sports: 24.00.01. Kyiv, 2014. 35 p.
3. Visitey N.N. Sociology of sports. Lecture course. Kyiv: Olympic Literature, 2005. 248 p.
4. Dolbysheva N. The development of non-Olympic sports in the international sports movement as autonomy in the period of recent history. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2021, No. 3, pp. 26-35. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-3-026

5. Lazarenko S. A progressive approach to the analysis of the fundamental principles of modern Olympism. *Current issues of humanitarian sciences*. Vol. 47, Volume 3, 2022. P.181-188.
6. Panhelova N., Ruban V., Panhelov B. International sports movement and the COVID-19 pandemic: challenges, realities and prospects. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2021. No. 3. P. 83-92. DOI: 10.325.40/2071-14-76-1476-2021-3-085
7. Panhelova N.E. History of physical culture: teaching manual, 2nd ed. (addition and revision). Kyiv: Education of Ukraine, 2010. 294 p.
8. Platonov V. Doping in Olympic sports: crisis phenomena and ways to overcome them. *Science in Olympic sports*. 2016; No. 2. P. 64-90.
9. Platonov V.N., Gusnov S.I. Olympic sport. Textbook [in 2 books]. Kyiv: Olympic Literature, 1994. Book. 1. 496 p.
10. Pierre de Coubertin. Olympic memoirs: trans. with Fr. M.: Reed Group, 2011. 176 p.
11. Radchenko L.O. Historical, organizational and methodological foundations of the cultural and educational component of the modern Olympic movement: autoref. thesis ... Dr. sciences in physics education and sports: 24.00.01. NUFESU. Kyiv, 2021. 42 p.
12. Radchenko L.O. Scientific development of the problem of forming the cultural and educational component of the modern Olympic movement. *Scientific journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University*. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Issue 2 (55). 2015. P. 78-81.
13. Samoshkin V., Meleshko V., Gvozdak A., Yakovenko A. Doping in sports and ways of counteracting anti-doping legislation. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2020. No. 1. P. 142-154. DOI: 10.325.40/2071-1476-2019-1-142
14. Sidorov D.V., Laichuk A.M. Problems of the modern Olympic movement. *Student sports science*. 2014. P. 140-142.
15. Sunyk A.B. Modern Olympic Games: A Brief Historical Outline (1896-2012). M.: Sovetsky sport, 2013. 232 p.
16. Cultural heritage of Ancient Greece and the Olympic games / M. Bulatova, S. Bubka. K.: Olympic literature, 2013. 408 p.
17. Durantez C. Pierre de Coubertin: the Olympic Humanist. Switzerland, Lausanne Olympic Museum, 1994. 128 p.
18. Garcia B. One hundred years of cultural programming within the Olympic Games (1912-2012): origins, evolution and projecctions. *International Journal of Cultural Polisy* №4. November 2008. P. 361-376
19. Jonson M.B. A systematic social-cognitive perspective of doping. *Psychology of sport and Exercise*. 2012; 3(13). p 317-323.
20. Moraras M., Chris K. Olympic cities and communication. Centre d'Estadis Olympics, Universitat Autonomia de Barselona. 2005. 16 p.
21. Morente-Sanchez J., Zabala M. Doping in sport: a revive of elite athletes attitudes, beliefs, and knowledge. *Sports Medicine*. 2013; 43(6): p.359- 411.
22. Olympic Games (1896-1972) / M. Bulatova, S. Bubka, V. Platonov. K.: Olympic literature, 2013. 496 p.

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-149-155](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-149-155)

ORCID 0000-0002-0692-6520

ПОПРОШАЄВ Олександр*завідуючий кафедрою фізичного виховання
№ 1**кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, доцент**Національний юридичний університет імені
Ярослава Мудрого,
м. Харків***POPROSHAIEV Oleksandr***Head of the Department of Physical
Education No. 1**Candidate of Sciences in Physical
Education and Sports, Associate
Professor**Yaroslav the Wise National University of
Law, Kharkiv*✉ o.v.poproshayev@nlu.edu.ua

ORCID: 0000-0002-3910-964X

ПОПРОШАЄВА Олена*кандидат юридичних наук,
доцент кафедри державного будівництва
Національний юридичний університет імені
Ярослава Мудрого,
м. Харків***POPROSHAIEVA Olena***Doctor of Law,
Associate Professor of the Department of
Civil Engineering
Yaroslav the Wise National University of
Law, Kharkiv*✉ o.a.poproshaieva@nlu.edu.ua**ПРОБЛЕМИ КОНСТИТУЦІЙНО-ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
І СПОРТУ В УКРАЇНІ В КОНТЕКСТІ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ІНТЕГРАЦІЇ****PROBLEMS OF CONSTITUTIONAL AND LEGAL REGULATION OF PHYSICAL CULTURE AND
SPORTS IN UKRAINE IN THE CONTEXT OF EUROPEAN INTEGRATION****Анотація.**

Вступ. Актуальність теми дослідження. Законодавство України динамічне реагує на мінливі умови життя й потреби суспільства, тому відбуваються конституційні, адміністративні та муніципальні реформи. Впровадження цих реформ висвітлює низку нагальних питань, серед яких необхідно виділити питання щодо ефективного управління в системі фізичної культури і спорту, охорони здоров'я та освіти. Актуальним на цей час є пошук та створення ефективної моделі конституційно-правового регулювання права громадян на здоров'я. Це відповідає міжнародним і європейським стандартам і втілюється завдяки системному (міжсекторальному) підходу державної підтримки з метою підвищення якості життя та рівня фізичного та психічного здоров'я населення.

Мета дослідження: на підставі аналізу нормативно-правових актів, які відображають конституційно-правове регулювання сфери фізичної культури і спорту в Україні, визначити основні проблеми питання в області державної підтримки права громадян на здоров'я.

Методи дослідження. При підготовці статті використовувалися загальнонаукові методи, такі як теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів науково-методичної літератури, діалектичний, формально-логічний (аналіз та синтез, індукція та дедукція), системно-структурний, а також спеціально-юридичні методи, зокрема порівняльно-правовий та формально-юридичний.

Результати роботи та висновки. Нормативно-правові акти в Україні, що регулюють питання фізичної активності приймаються хаотично, що по суті унеможливляє існування повноцінного механізму їх правової реалізації. В Україні виникає необхідність розробки фундаментальної і комплексної державної концепції і програм розвитку фізичної активності, що мають втілювати прогресивні досягнення світового співтовариства у цьому соціальному напрямку і трансформувати застаріле розуміння суспільного значення фізичної культури для здоров'я нації.

Ключові слова: реформування, право, освіта, здоров'я, фізична активність, фізичне виховання, спорт.

Annotation.

Introduction. Relevance of the research. The legislation of Ukraine is dynamic reacts to changing living conditions and needs of society, that is why they occur constitutional, administrative and municipal

reforms. Implementation of these reforms covered a number of urgent issues, among which it is necessary highlight the issues of effective management in the physical system culture and sports, healthcare and education. At this time it is relevant to search and to create an effective constitutional-legal model regulation of citizens' right to health. This corresponds to international and European standards and is implemented by the system (intersectoral) approach state support for the purpose of raising quality of life and population's physical and mental health level

The aim of the research: based on the normative legal acts analysis, which reflect the constitutional and legal regulation of the physical culture and sports sphere in Ukraine, to identify the main problems of the issue in state support area of citizens' right to health.

Research methods. We were used general scientific methods, such as theoretical analysis and generalization materials of scientific and methodical literature, dialectical, formal logical (analysis and synthesis, induction and deduction), systemic and structural, as well as special legal methods, in particular comparative legal and formal and legal in preparing the article.

Results and conclusions. Regulatory and legal acts in Ukraine, which regulate physical activity issues are accepted chaotically, that makes it impossible the existence a full-fledged legal mechanism implementation. In Ukraine, there is a need to develop a fundamental and comprehensive state concept and programs for the physical activity development, which should embody the progressive achievements of the world community this social direction and transform outdated understanding social importance of physical culture for the nation health.

Key words: reformation, law, education, health, physical activity, physical education, sport.

Вступ. Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень. Проведення в Україні конституційної, адміністративної та муніципальної реформ висвітлює низку нагальних питань, серед яких необхідно виділити питання щодо ефективної децентралізації управління в системі фізичної культури і спорту, охорони здоров'я та освіти, яке здатне реагувати на мінливі умови життя, потреби й проблеми сучасної молоді і суспільства в цілому [9].

Аналіз теоретичних доробок дозволяє говорити про конституційно-правове регулювання сфери фізичної культури і спорту в Україні як про складне комплексне явище, яке нерозривно пов'язано з системами охорони здоров'я та освіти, які лише у сукупності можуть гарантувати право громадян на зміцнення та збереження здоров'я.

Останнім часом у підлітків та молоді в нашій країні зростає тенденція до малорухливого способу життя спочатку пов'язаною з поширенням в Україні гострої респіраторної хвороби Covid-19, а зараз з військовою агресією РФ проти України, що призводить до збільшення стресових навантажень та погіршення стану здоров'я не тільки молоді, але й всіх категорій громадян України. Впровадження карантинних обмежень та воєнного стану в державі значно вплинули на освітній процес. Для опанування навчальної програми учні та студенти переведені на змішану або дистанційну форму навчання. Вимушено тривалий час проводять сидячі перед комп'ютером, що значно впливає на рівень їх фізичного здоров'я й рухової активності. У молоді підвищується ризик розвитку ожиріння, гіпертонічної хвороби, цукрового діабету та інших захворювань серцево-судинної і нервової систем.

Провівши аналіз наукової літератури і нормативно-правових актів за даної проблематики звертаємо увагу, що реформуванню вищої освіти України в контексті рішень Болонського процесу та адаптації законодавства України до законодавства Європейського Союзу в сучасній літературі приділена значна увага [1, 3, 12, 13]. Однак практично немає наукових праць, які стосуються питань реформування законодавства України з метою забезпечення права громадян на здоров'я застосовуючи для цього комплексний міжсекторальний підхід.

У цьому зв'язку звертають на себе увагу результати досліджень, які висвітлюють питання децентралізації як тенденції розвитку місцевого управління в європейських державах та в Україні [2, 9, 10]. Є ряд наукових праць, щодо реформування фізичної культури і спорту в системі освіти в контексті інтеграції в загально європейський освітній простір [4, 5, 7, 8, 11]. Колективом науковців на підставі аналізу нормативно-правових актів та стану індивідуального здоров'я студентської молоді науково обґрунтована необхідність реформування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти України [6, 14].

Аналізуючи останні дослідження науковців України стає очевидним, що подолання негативних тенденцій, щодо погіршення фізичного здоров'я громадян України насамперед серед дітей та молоді,

потребує нагального вжиття ефективних заходів популяризації рухової активності як невід'ємного чинника здорового способу життя та успішної життєдіяльності заради зміцнення здоров'я з урахуванням інтересів, побажань, здібностей та індивідуальних особливостей кожного. Тому пошук та створення ефективної моделі конституційно-правового регулювання сфери фізичної культури і спорту в Україні є першочерговим завданням для підвищення якості життя та рівня фізичного та психічного здоров'я громадян.

Зв'язок роботи з важливими науковими темами, напрямками та практичними завданнями. Дослідження проводилось згідно плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання та кафедри державного будівництва Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого на 2021-2025 роки.

Мета дослідження: на підставі аналізу нормативно-правових актів, які відображають конституційно-правове регулювання сфери фізичної культури і спорту в Україні, визначити основні проблеми питання в області державної підтримки права громадян на здоров'я.

Матеріал та методи дослідження. При підготовці статті використовувалися загальнонаукові методи, такі як теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів науково-методичної літератури, діалектичний, формально-логічний (аналіз та синтез, індукція та дедукція), системно-структурний, а також спеціально-юридичні методи, зокрема порівняльно-правовий та формально-юридичний.

Результати дослідження та дискусія. Україна, будучи членом ООН і Ради Європи, ратифікувала основні міжнародні акти, що втілюють універсальне розуміння права на здоров'я. Так, Декларація про державний суверенітет України (1990 р.), Постанова Верховної Ради Української РСР «Про проголошення незалежності України» (1991 р.), Конституція України (1996 р.) створили фундамент для розвитку соціальної держави в Україні. Закон України «Про державні соціальні стандарти та державні соціальні гарантії» (2000 р.) встановлює державні соціальні стандарти у таких сферах, як: доходи населення, соціальні послуги, житлово-комунального й транспортного обслуговування та зв'язку, охорони здоров'я, обслуговування закладами фізичної культури та спорту тощо. У ст. 3 Конституції України проголошено, що життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека людини є найвищою соціальною цінністю. Зважаючи на це, право на здоров'я повинно мати фундаментальний характер, тобто бути умовою реалізації інших конституційних прав людини.

Разом з тим, конституційне і звичайне законодавство України по-суті гарантує кожному громадянину лише основні детермінанти права на здоров'я. Так, відповідно до ст. 49 Конституції України кожен має право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування. Охорона здоров'я забезпечується державним фінансуванням відповідних соціально-економічних, медико-санітарних і оздоровчо-профілактичних програм. Держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту, забезпечує санітарно-епідемічне благополуччя. Таким чином аналізуючи чинні конституційні норми ми відмічаємо, що в Конституції України недостатньо передбачено заходів, щодо сприяння здоровому способу життя з метою підвищення рівня фізичного та психічного здоров'я громадян.

Також ми відмічаємо, що основний закон містить термін фізична культура, хоча його застосування є суперечливим, адже не відображає ані результат узгодження нормативно-правових норм, ані роль держави у процесі реалізації на території України загальновизнаного права людини на найвищий досяжний рівень фізичного і психічного здоров'я. За нашою думкою, термін «фізична культура» є успадкованим в українському законодавстві від Радянського Союзу. Ця проблема виникла у зв'язку з тим, що чинний Закон України «Про фізичну культуру і спорт» був прийнятий ще в 1993 р., до ухвалення Конституції України, і втілює радянські традиції ролі держави у розвитку фізичної культури і спорту. У Радянському Союзі фізична культура вважалась важливим компонентом комуністичного виховання фізично і морально ідеальних радянських людей під значним впливом та контролем з боку органів влади. Тому й досі, відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» фізична культура розглядається, не як специфічний процес і результат людської діяльності і спосіб удосконалення самої людини, який формується протягом життя, а як діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім, фізичного розвитку та ведення здорового способу життя. На нашу думку, в Україні недостатньо сформовано сталих традицій та мотивацій щодо фізичної культури як важливого чинника фізичного і соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя та подовження його тривалості. Термін «фізичне виховання», який застосовується в європейських державах, більш точно відображає роль держави у забезпеченні права людини на

здоров'я, створюючи належні правові, інституційні й фінансові умови та надаючи конституційні гарантії й мотивацію для його реалізації. До того ж виходячи із змісту українського законодавства фізична культура є лише одним із складових елементів фізичної активності. Також необхідно зазначити, що в Законі України «Про культуру» не має жодних положень про розвиток фізичної культури та спорту як частини національної культури держави.

В Україні ще одним проблемним питанням державної підтримки права на здоров'я через розвиток фізичної активності є відсутність національної стратегії, розробленої із застосуванням міжсекторального підходу. Так, в Україні і досі не запроваджено послідовної і комплексної стратегії розвитку фізичної активності, що стала універсальним інструментарієм в державах-членах ЄС. Причому жодного із європейських варіантів програм підтримки фізичної активності не прийнято, хоча протягом останніх років була прийнята низка нормативно-правових документів в різних сферах державного управління, що з різних боків регулюють питання фізичної активності, фізичної культури та спорту.

Позитивним кроком у формуванні та реалізації багатовекторної, комплексної політики заохочення громадян до фізичної активності було прийняття постанови Верховної Ради України від 19 жовтня 2016 р. № 1695-VIII «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» та схвалення Указом Президента України від 09 лютого 2016 року № 42/2016 Національної стратегії з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Метою Національної стратегії було визначено формування у суспільстві умов до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя для формування здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності в державі. Для реалізації мети було структуровано зміст державно-управлінської діяльності у зазначеній сфері з розмежуванням повноважень між органами виконавчої влади, обласними держадміністраціям та органами місцевого самоврядування й запропоновано низку нормативно-правових, організаційних, контрольних та фінансових заходів забезпечення Національної стратегії. На думку, правників прийняття зазначеного документу було відображенням та концептуальною основою для виокремлення оздоровчої рухової активності як самостійного напрямку державної політики [9, 10].

Для реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності було затверджено на державному та регіональному рівнях плани заходів реалізації стратегії, також був розроблений Державний стандарт із забезпечення рухової активності населення, який визначав механізм реалізації державних гарантій громадян на отримання послуг відповідно до мінімальних показників, необхідних для формування здорового способу життя раціональних обсягів рухової активності, нормованого фізичного навантаження і фізичного розвитку. Проте зазначена Стратегія та затверджені плани до неї 21.07.2021 р. були скасовані.

Разом з тим, ще під час дії Національної стратегії з оздоровчої рухової активності, 04.11.2020 року була прийнята постановою Кабінету Міністрів Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, яка складається з п'яти напрямків: «Фізично активна нація», «Спорт вищих досягнень», «Спортивна інфраструктура», «Цифрова трансформація сфери фізичної культури і спорту» та «Кадрове забезпечення сфери фізичної культури і спорту». Основною метою напрямку «Фізично активна нація» є залучення населення до ведення здорового способу життя та регулярного заняття фізичною культурою та спортом. Після скасування Національної стратегії з оздоровчої рухової активності до 2025 року, зазначена Стратегія по суті є базовим документом, який закріплює основи державної політики щодо підтримки та розвитку фізичної активності як вагомого фактору збереження здоров'я населення України.

Разом з тим, аналіз Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, дає можливість зазначити, що незважаючи на визначений першим окремий напрям Стратегії присвячений фізичній активності, основний акцент вона робить на розвиток спорту вищих досягнень та забезпечення підготовки, участі національної збірної команди в іміджевих змаганнях, сприяння входженню України до числа кращих спортивних держав світу. До того ж окремі положення вказаної Стратегії дублюються з завданнями Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року, що в подальшому може призвести до неузгодженості між виконавцями завдань по зазначеним документам.

Отже, дещо хаотичне та динамічне прийняття та відміна підзаконних актів, які регулюють забезпечення й розвиток фізичної активності населення свідчить про відсутність сталої державної

моделі з цього питання. До того ж на відміну від європейських країн, які використовують моделі міжсекторального підходу до розвитку фізичної активності і які по суті є універсальними для європейських держав, в Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року в Україні, фактично не передбачені. Так, незважаючи на той факт, що, відповідно до законодавства як зазначалось, одним з зобов'язань держави є сприяння утвердженню здорового способу життя населення шляхом поширення наукових знань з питань охорони здоров'я, організації медичного, екологічного і фізичного виховання, фізична активність не є частиною жодної з програм охорони здоров'я, а програм боротьби з ожирінням в Україні взагалі не існує.

В колишній концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я – 2020: український вимір», так само як і у Стратегічному плані розвитку системи охорони здоров'я населення до 2030 року, який тільки розробляється і повинен бути прийнятий протягом наступних трьох місяців взагалі не згадується про необхідність залучення населення до фізичної активності як один з ефективних механізмів профілактики хронічних захворювань. Хоча при цьому зазначалось, що профілактика неінфекційних захворювань у 2,7 рази менш затратна, ніж лікування хворих, а здоровий спосіб життя населення у 5 разів ефективніший, ніж лікувально-діагностична діяльність галузі охорони здоров'я, пов'язана із збереженням та зміцненням здоров'я населення. Отже, усвідомлюючи нагальну необхідність у превентивних заходах щодо підтримання й збереження здоров'я, сучасна система охорони здоров'я в Україні в основному зосереджена на лікуванні пацієнтів, а не на впровадженню здорового способу життя, профілактику захворювань та їх раннє виявлення. І враховуючи, що стратегічний план розвитку системи охорони здоров'я населення до 2030 року не торкається питання охорони здоров'я шляхом застосування попереджувальних заходів для його збереження, передусім, заохочення щодо фізичної активності громадян держави, як детермінанти права на здоров'я, позитивних зрушень чекати важко.

Тому на сьогодні найпріоритетнішим питанням соціальної сфери в Україні є сфера охорони здоров'я, до якої на нашу думку треба застосовувати більш широкий оновлений підхід і розглядати не тільки як заходи щодо розвитку медичної інфраструктури та надання медичної допомоги, а й розширення меж національної політики у цій сфері стосовно попереджувальних та профілактичних заходів збереження здоров'я. Ця позиція збігається з європейським підходом до масової фізичної активності, яка розглядається як вираження турботи про життя та здоров'я громадян, як найвищої соціальної цінності та спосіб звільнити державні бюджети від медичних та страхових витрат.

Таким чином, на сьогодні в Україні, незважаючи на окремі державні заходи щодо пропаганди здорового способу життя, значних позитивних зрушень у покращенні фізичної, духовної, психічної, соціальної складових здоров'я населення не відбувається. На законодавчому рівні потрібно прийняття цілісної і послідовної стратегії розвитку фізичної активності, яка б відповідала міжнародним і європейським стандартам і втілювала системний (міжсекторальний) підхід державної підтримки гідного рівня фізичного і психічного здоров'я населення.

Висновки.

1. Нормативно-правові акти в Україні, що регулюють питання фізичної активності приймаються хаотично, що по суті унеможлиблює існування повноцінного механізму їх правової реалізації.
2. В Україні відсутня цілісна і послідовна стратегія розвитку фізичної активності, що відповідає міжнародним і європейським стандартам і втілюють системний (міжсекторальний) підхід державної підтримки гідного рівня фізичного і психічного здоров'я населення. Українська система охорони здоров'я, в основному, спрямована на лікування пацієнтів, а не на формування здорового способу життя й профілактику захворювань.
3. В Україні виникає необхідність розробки фундаментальної і комплексної державної концепції і програм розвитку фізичної активності, що мають втілювати прогресивні досягнення світового співтовариства у цьому соціальному напрямку і трансформувати застаріле розуміння суспільного значення фізичної культури для здоров'я нації.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальше вивчення досвіду конституційно-правового регулювання права громадян на здоров'я в державах-членах ЄС.

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

Література

1. Вища освіта України і Болонський процес : навч. посіб. / за ред. В. Г. Кременя. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. 384 с.

2. Гончаренко О. А. Децентралізація як тенденція розвитку місцевого управління в європейських державах. *Право та інновації*. 2017. № 4. С. 62–68.
3. Мунтян В. С., Пліско В. І. Фізичне виховання у контексті положень нового закону України «Про вищу освіту». *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118, т. 1. С. 222–226.
4. Мунтян В. С., Попрошаєв О. В. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до навчання, фізичного виховання і здорового способу життя: компаративний аналіз. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 5 (125) 20. С. 109–115.
5. Пліско В. І., Сікура А. Й. Проблеми інтеграційного зв'язку між теорією та практикою. *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму* : тези доп. V міжнар. наук.-практ. конф., 10–11 жовт. 2013 р. Запоріжжя, 2013. С. 178–180.
6. Попрошаєв О.В., Зінченко С.Г., Білик О.А., Островський М.В. Аналіз нормативно-правових документів, які регулюють організацію навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України. *“Modern European science”, materials of the X International sciences and practical conference*. Science and education LTD 2014. №18. Sheffield. С. 50-59.
7. Попрошаєв О. В., Мунтян В. С., Островський М. В. Визначення місця та ролі навчальної дисципліни "Фізичне виховання" в національній системі освіти // *Спортивна наука України*. 2016. № 3. С. 3–8. URL: <http://sports-science.lidufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/420> (дата звернення: 25.08.2022).
8. Попрошаєв О. В., Мунтян В. С., Гоєнко М. І. Особливості організації процесу дистанційного навчання з фізичного виховання. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. Харків, 2020. Вип. 4. С. 70–75.
9. Попрошаєв О.В., Попрошаєва О.А. Питання розвитку системи освіти та фізичної культури і спорту в умовах децентралізації влади. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 5 (136) 21. С. 83-87. URL: http://enpui.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34437/Poproshaiev_83-87.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 25.08.2022).
10. Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади : постанова Верхов. Ради України від 19 жовт. 2016 р. № 1695-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1695-19> (дата звернення: 25.08.2022).
11. Скотов В. Д., Матвєєнко В. И., Айвазова, Е. С. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре. *Символ науки*. 2016. № 3. С. 136–138.
12. Фініков Т. В. Сучасна вища освіта: світові тенденції і Україна. Київ : Таксон, 2002. 176 с.
13. Якименко Ю. І. Якість освіти – головний принцип Болонського процесу. *Проблеми модернізації освіти України в контексті Болонського процесу* : матеріали I всеукр. наук.-практ. конф., м. Київ, 20–21 лют. 2004 р. Київ, 2004. С. 27–29.
14. Poproshaev O, Bilyk O, Ostrovsky M. Physical education in the context of integration into the European educational space. *Sports science of Ukraine*. 2015. № 2. S. 36–43.

References

1. Kremenj, V.Gh. (Ed.). (2004). *Vyshha osvita Ukrainy i Bolonskyj proces: navchalnyj posibnyk*. Ternopilj: Navchaljna knygha – Boghdan.
2. Goncharenko, O.A. (2017). Decentralization as a trend of development of local government in european states. *Law and innovation*, 4, 62–68.
3. Muntian, V., & Plisko, V. (2014). Physical education in the context of the Ukraine new law «On Higher Education». *Visnyk Chernighivskogho nacionalnogho pedaghoghichnogho universytetu. Serija: Pedaghoghichni nauky. Fyzichne vykhovannja ta sport*, 118 (1), 222–226.
4. Muntian, V.S., & Poproshaiev, O.V. (2020). Motivational-value attitude of students towards learning, physical education and a healthy lifestyle: comparative analysis. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 5 (125) 20, 109–115.

5. Plisko, V.I., & Sikura A.J. (2013). Problemy integracijnogho zv'jazku mizh teorijeju ta praktykoju. In *Aktualni problemy fizychnogho vykhovannja, rehabilitaciji, sportu ta turizmu: tezy dopovidej V Mizhnarodnoj nauko-vo-praktyčnoj konferenciji, 10–11 zhovtnja 2013 r.* (pp. 178–180). Zaporizhzhja: KPU.
6. Poproshaiev O.V., Zinchenko S.H., Bilyk O.A., & Ostrovskiy M.V. Analiz normatyvno-pravovykh dokumentiv, yaki rehuliuut orhanizatsiiu navchalnoi dystsypliny «Fizychne vykhovannia» u vyshchykh navchalnykh zakladakh Ukrainy. «*Modern European science*», *materials of the X International sciences and practical conference*. Science and education LTD 2014. №18. Sheffield. S. 50-59
7. Poproshaiev, O., Muntean, V., & Ostrovskiy, M. (2016). The place and role of the discipline «Physical education» in the national education system. *Sport science of Ukraine*, 3, 3–8. Retrieved from <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/420>.
8. Poproshajev, O.V., Muntjan, V.S., & Ghojenko, M.I. (2020). Osoblyvosti orghanizaciji procesu dystancijnogho navchannja z fizychnogho vykhovannja. *Naukovo-metodychni osnovy vykorystannja informacijnykh tekhnologij v ghaluzi fizyčnoj kul'tury ta sportu*, 4, 70–75.
9. Poproshaiev O. V., & Poproshaieva O.A. Pytannia rozvytku systemy osvity ta fizyčnoj kul'tury i sportu v umovakh detsentralizatsii vlady. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizyčnoj kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*. 2021. Vyp. 5 (136) 21. S. 83-87. Retrieved from http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34437/Poproshaiev_83-87.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
10. Verkhovna Rada of Ukraine. (2016, October 19). *Pro zabezpechennja stalogho rozvytku sfery fizyčnoj kul'tury i sportu v Ukraini v umovakh decentralizaciji vlady: postanova* (No. 1695-VIII). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1695-19>.
11. Skatov, V.D., Matveenکو, V.I., & Ajvazova, E.S. (2016). Formirovanie motivacionno-cennostnogo otnosheniya studentov k fizicheskoj kul'ture. *Simvol nauki*, 3 (2), 136–138.
12. Finikov, T.V. (2002). Suchasna vyshha osvita: svitovi tendenciji i Ukraini. Kyjiv: Takson.
13. Jakymenko, Ju.I. (2004). Jakistj osvity – gholovnyj pryncyp Bolonsjkogho procesu. In *Problemy modernizaciji osvity Ukrainy v konteksti Bolonsjkogho procesu: materialy Pershoji Vseukr. nauk.-prakt. konf., m. Kyjiv, 20–21 ljutogho 2004 r.* (pp. 27–29). Kyjiv: Vyd-vo Jevrop. un-tu.
14. Poproshaiev O, Bilyk O, Ostrovsky M. Physical education in the context of integration into the European educational space. *Sports science of Ukraine*. 2015. № 2. S. 36–43.

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 – ПІ автора (Прізвище великими літерами, **(КРАВЧЕНКО Тетяна)** 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 – Пропуск рядка

Рядок 7 - Назва статті (заголовними літерами, вирівнювання по центру, жирний шрифт);

Якщо авторів декілька то повторити з 1 по 7 Рядок.

Рядок 8 - Пропуск рядка

Анотація (англійською, українською мовами) повинна містити – структуровані дані (1800 знаків без пробілів), що складаються з таких розділів: **Вступ, матеріал і методи, результати, висновки.**

Першою подається анотація мовою статті. Не допускається автоматичний переклад анотації.

Структурні елементи анотації виділяються **жирним** 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: «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 «Література», оформлений за стандартом APA (<http://www.apa style.org/>). англійською мовою та 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 англомовної 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.

REQUIREMENTS FOR THE DESIGN OF AN ARTICLE IN THE JOURNAL

Articles should be sent by e-mail:

e-mail: tipfkis.orgkom@ukr.net

Deadline for submission of articles:

until April 1 and October 1 of the current year.

Authors' Guide

Terms of article publication

The article submitted for publication must be relevant, have novelty, contain a statement of tasks (problems), a description of the main research results obtained by the author, conclusions and comply with the rules of design.

Submission of a manuscript implies that it has not been previously published, is not under consideration for publication in other publications, and, if accepted, will not be published elsewhere in the same form in English or any other language.

Manuscripts must meet the general requirements.

The text should be: 1.5 spacing, Times New Roman font, 14, page orientation is book.

Paragraph indent of 1.25 cm (paragraph indentation due to spaces is not allowed). Don't use hyphenation.

Margins: left – 3 cm, right – 1.5 cm, top and bottom – 2 cm, without footers and page numbering. Content: 8-20 pages.

You can include graphic materials in the article: drawings (no more than two), tables (no more than two), etc. (except photos). Diagrams (preferably in color), drawings, formulas, schemes can be edited in WORD (font 10) or as separate files in .jpg format with a resolution of 300x300dpi.

The digital material is presented in a table with a serial number, alignment on the right edge (for example: *Table 1*) and a title (printed above the table in the middle in bold, for example: **Distribution of students by level of physical activity**). The text of the table is presented in Times New Roman font, point 12, spacing 1. The format of the tables is book-only.

Direction of publication in accordance with the sections of the journal:

- theoretical and methodological foundations of training athletes;
- physical culture, physical education of different population groups;
- recreation in physical culture;
- medical and biological principles of human motor activity
- history, philosophy, management, pedagogy and psychology in the field of physical culture and sports.

Structure of the article.

The title page should contain:

Line 1 – ORCID (left alignment)

Line 2 – Surname and first name of the author (Surname in capital letters, (**KRAVCHENKO Tetiana**) in bold, center alignment).

Line 3 – scientific degree and academic rank (*italic font, center alignment*).

Line 4 – affiliation of authors (institution/HEI, city, country, *italic font, center alignment*).

Line 5 – e-mail (*italic font, center alignment*).

Line 6 – Skip a line

Line 7 – Title of the article (in capital letters, center alignment, bold);

If there are several authors, then repeat Rows 1 to 7.

Line 8 – Skip a line

The abstract (in English, Ukrainian) should contain - structured data (1800 characters without spaces), consisting of the following sections: **Introduction, material and methods, results, conclusions.**

The abstract in the language of the article is submitted first. Automatic translation of the annotation is not permitted.

The structural elements of the annotation are highlighted in **bold** from a new paragraph.

Width alignment, Times New Roman font, 14.

Keywords: five to six keywords (not from the title, do not use phrases).

The main text of the article:

It is unacceptable to use undeciphered abbreviations and newly introduced terms. All abbreviations must be deciphered the first time they are used. If there are many abbreviations, then you can make a list with a transcript of each of them before the text of the article.

The text of the article should follow the IMRAD (Introduction, Methods, Results, Discussion) format, that is, sections such as the introduction should be highlighted; The aim of the study; research material and methods; research results; discussion; conclusions; prospects for further research; gratitude (if present); conflict of interests; literature. Detailed instructions on the structuring and design of the article are available on the journal website (<http://pcs.journal.in.ua/index.php/pcs/about>).

The text of the article should be followed by an appropriate list of used sources.

All sources from the bibliography must be cited in the text of the article, otherwise the corresponding item must be removed. If the referenced article has a digital **DOI** identifier (<http://www.doi.org/index.html>), it must be included.

The list of references should contain a sufficient number of modern (over the last five years) sources for the research problem (20-25 literary sources).

The list should include scientific articles by Ukrainian and foreign authors (5-6 literary sources from category "A" journals, Scopus or Web of Science).

Reference to the authors' own works (self-citation) is allowed, but not more than 25% of the total number of sources. If the text of the article is in Ukrainian/Russian, the **list of references should consist of two parts: "Literature" and "References"**.

The list of references **"Sources and literature"** is a bibliographic description of the sources used during the preparation of the article, made in the original language and issued in accordance with DSTU 8302:2015: Bibliographic reference. General provisions and rules of compilation (<http://lib.pu.if.ua/files/dstu-8302-2015.pdf>).

At the same time, if sources in a foreign language are used in the list, they do not need to be translated into Ukrainian/Russian.

References is a duplicate list of "Literature" references designed according to the APA standard (<http://www.apa.org/>). in English and using transliteration.

References for sources in Russian, Ukrainian, Polish. Authors' surnames and initials are written in transliteration. The title of the work is translated into English. The name of the publication is written in transliteration (if there is no English version). At the end of the source, it is indicated in which language it is published (In Ukrainian).

The author's certificate (in Ukrainian, English) contains the following information: surname, first name, patronymic; degree; academic status; position and main place of work; full address; postal address of New Post (branch number); phone; email address; ORCID.

Privacy Statement.

Names and e-mail addresses provided by users of this journal's website will be used exclusively for the internal technical tasks of this journal; they will not be distributed or transferred to outsiders.

ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Випуск № 1(2)

Адреса редакції:
08401,
Україна,
м. Переяслав Київської області,
вул. Сухомлинського, 30.

Комп'ютерна верстка: Домбровська Я.

Підписано до друку 01.11.2022 р. Формат 60х84 1/8.
Папір офсент. 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., Макаріївський р-он, с. Вільне,
вул. Чапаєва, 16а, e-mail: devis519@ukr.net